СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

Съешь колесо
92

87
“85% ЖЕНЩИН ДОВОЛЬНЫ ГАБАРИТАМИ СВОЕГО ПАРТНЕРА”

НА ОБЛОЖКЕ

82 КАК СПАСТИ СЕБЯ ОТ СВАДЬБЫ ЗА МИНУТУ

96 ЛЕПИ ПО БАБЕ В ДЕНЬ
Как накачать мышцы снегом

162 ПОЕХАЛИ! СНОУБОРД-2010
Специальная зимняя секция

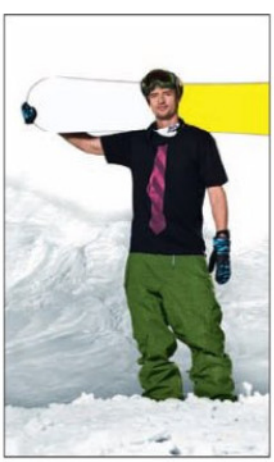
142 ПРОСНУЛСЯ ЖЕНЩИНОЙ?
Мы знаем почему

104 РАБОТАЙ МЕНЬШЕ... ...ЗА ТЕ ЖЕ ДЕНЬГИ

118 ЧЕМУ УЧИТ СЕКС-ТРЕНЕР
8 простых движений

148 ОНА ТЕБЯ БЕСИТ
Пять причин смириться

218 БОНУС: 8 ПАР ДЖИНСОВ, КОТОРЫЕ НАДО НОСИТЬ



Фотограф **Михаил Харламов**

Налоговое бремя со всеми вытекающими
72

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

ГОЛОГРАММА
МУЖСКИЕ НОВОСТИ
В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

58 БОЛЬШАЯ КУКУРУЗИНА
Разбираем съедобные чипсы на несъедобные запчасти

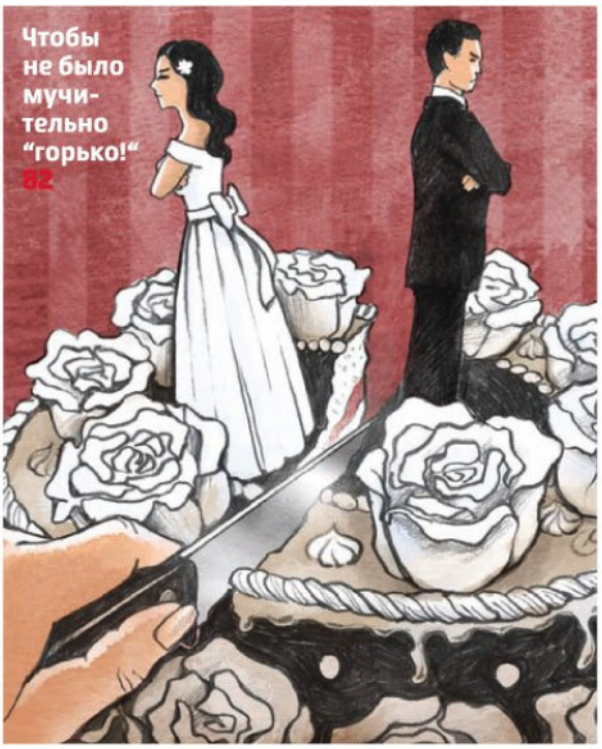
62 ПОМОЩЬ БЕЖЕНЦАМ
Все, что ты хотел знать о том, как испортить кардиотренировку

64 ВОКРУГ ПУПКА
Качаем пресс через зад

68 НЕ КУРИТЬ!
За дым тут бьют по кошельку

72 В ГОРОДЕ
Налоги, которые ты не платишь

И еще 17 энергичных заметок



Чтобы не было мучительно "горько!" 82

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

СЕКС

87 ВЫШЕ СРЕДНЕГО
Если верить статистике, ты — половой гигант

КУХНЯ

92 СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРУГ
Хочешь похудеть — ешь пиццу, а накачаться — пиццу

ОРГАНИЗМ

100 ПОД ДРУГИМ УГЛОМ
Повороты не туда случаются и в жизни важных органов

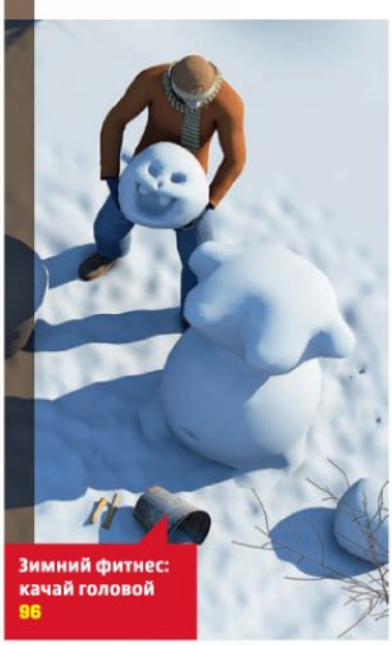
ОТНОШЕНИЯ

106 ЧТО НЕ ТАК В ЭТОМ БАРЕ?
10 ошибок на первом свидании

ТЕСТ-ДРАЙВ

112 ДВОЙНОЙ АМЕРИКАНО
Jeep Grand Cherokee и Chrysler 300C SRT8

124 АРБУЗУ — ПОЛНЫЙ ТУНЕЦ



Зимний фитнес: качай головой 96

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

118
ГЛАВНОЕ В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ — ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

А теперь — горбатый...
100

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

РАЦИОН

124 ПРАВИЛА СЛОЖЕНИЯ
Вкусные и полезные сочетания продуктов

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

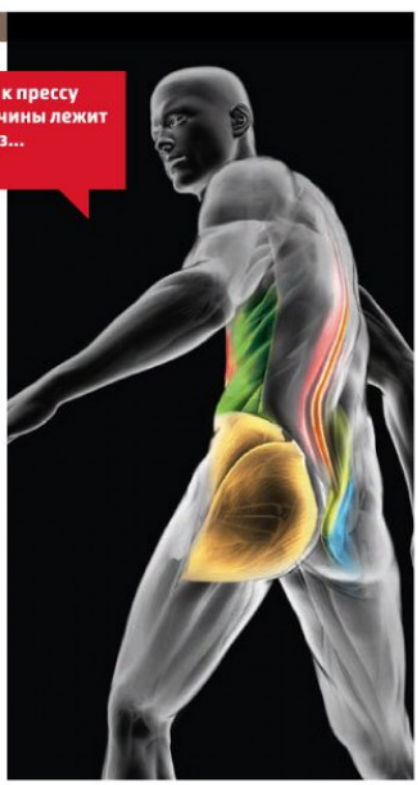
134 БЕЖАТЬ, ШАГАТЬ, ПОЛЗТИ!
Корреспондент MH добровольно участвует в марафоне по горам

КАРЬЕРА

154 РАЙСКИЙ ТРУД
Бизнес русских за границей

ДЕЛО ВКУСА

200 ПОДАРОЧНЫЙ ВАРИАНТ
Идеи презентов к Новому году



Путь к прессу мужчины лежит через...
64

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

Падал в прошлогодний снег? 168

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

СНОУБОРД-2010

162 СЛОВО ВЕДУЩЕГО
Василий Ковалев представляет специальную сноубордическую секцию

163 КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНА'09/10
Самые яркие события

164 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №1: термобелье, защита, маски

166 СИЛА ЕСТЬ?
Подготовь свое тело к сноубордическим подвигам

166 ВЫЙДИ К ДОСКЕ ПОДГОТОВЛЕННЫМ

На руках будешь носить 176

168 КАК НАДО
3 бесплатных урока от инструктора комплекса "Снеж.ком"

170 БЛИЖНИЙ СВЕТ
Лучшие склоны для чайников

172 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №2: штаны, ботинки, куртки

174 ПЕРВЫЙ ВЫЕЗД
Проверь, кто круче: ты или эти горы

176 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №3: доски и крепления

178 ЛЕЧУ-КРУЧУ
3 трюка с пошаговой инструкцией

180 HIGH END
Лучшие места для катания по версии МН

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

106 ПРАВЫЕ ЩЕКИ — ЭМБЛЕМЫ ПЕЧАЛИ

GUIDE TO STYLE

НАХОДКА

217 АРТЕФАКТ
Самые старые Levi's 501

ГАРДЕРОБ

218 ПАРА СТРОЧЕК
Джинсы: главные тренды этой зимы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

226 ПОД ГРАДУСОМ
Как сберечь лицо на морозе

Не ставь на сосудах крест 194

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

184 СКАМЕЙКА ОСНОВНЫХ
Накачай мышцы, не выходя из собственной квартиры

САМООБОРОНА

188 ВОТ И ЛАДУШКИ
Удар ладонью по лицу. Мужская версия

ФИТНЕС-ЛАНЧ

192 НА БОБАХ
Белковый салат без единого грамма мяса

ЗДОРОВЬЕ

194 ФИТНЕС ПРОТИВ... ХОЛЕСТЕРИНА
Избежать атеросклероза помогут гантели и фитбол

Две с лишним тонны зелени 112

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
28 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
30 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
42 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
48 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
78 ИМПУЛЬС, а также 116 и 198
196 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
228 MH PROMOTION
232 СОБЫТИЯ
240 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
242 7 САМЫХ...

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НА СТР. 200 ТЫ НАЙДЕШЬ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ МЫ ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ ОБНАРУЖИТЬ ПОД ЕЛКОЙ В ЭТОМ ГОДУ. ПОКА ЖЕ ОЗНАКОМЬСЯ С ВЕЩАМИ, КОТОРЫЕ ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА КОГДА-ТО ПОЛУЧАЛИ В ПОДАРОК, НО БОЛЬШЕ НЕ ХОТЯТ.

1

Дмитрий Смирнов

ФИТНЕС-РЕДАКТОР MEN'S HEALTH

В моем хит-параде дурацких подарков первое место безоговорочно занимает деревянный член из Таиланда, который мне подарила женская часть коллектива одного фитнес-клуба, где я работал. "Серебро" отдам кошке-копилке с надписью: "Знаю, кого не хочу. Кого хочу, не знаю". В эту чудо-копилку помещалось ровно три монеты. Не больше и не меньше.

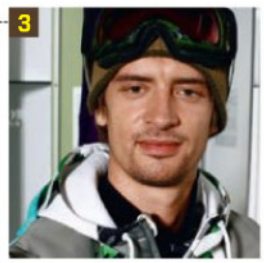
2

Влад Локтев

ФОТОХУДОЖНИК

Однажды приятель привез в Россию контрабандой попугая и подарил его моему товарищу. У того попугай прожил неделю, после чего птицу передарили уже мне. И это, пожалуй, был худший подарок из всех, что я получал. Попугай оказался свободолюбивым и жить в неволе не хотел: выщипал себе все перья и умер.

3



Николас Мюллер

СНОУБОРДИСТ, РАЙДЕР КОМАНДЫ BURTON GLOBAL TEAM

Первое, что приходит в голову, — это подаренная мне корзина, полная салями, сарделек и сосисок. Мне, как вегетарианцу, она, конечно, была просто необходима...

4

Виктор Балахнин

ИНСТРУКТОР ПО БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ

Откровенно глупых подарков не припомню, зато был подарок, который поставил меня в глупое положение. Дело было перед Новым годом. Звонок в дверь. Открываю — там стоит Дед Мороз и вручает мне коробку. Я ее развязываю, а внутри — ничего. Опять звонок в дверь — теперь уже Снегурочка, и опять точно такая же коробка. Распаковал — снова пусто. В дверь снова звонят. Открываю и вижу на пороге жену с уже знакомой коробкой. Конечно, высказал недовольство — но выяснилось, что на этот раз в коробке все-таки был презент...

5

Андрей Медин

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH

Дурацкие подарки обычно присылают на Новый год партнеры по работе. Эти ежедневники, ручки, визитницы разных цветов и размеров, честно говоря, выносят мозг. Если не раздаются сотрудникам, то пылятся пару лет на полках, потом — в корзину. Но самый нелепый подарок из последних, как ни странно, пришелся на мой день рождения — огромные песочные часы. Что человек имел в виду? Время быстротечно? Это вроде и так понятно. Мое время прошло? Да как-то рано еще об этом. Практической пользы от них нет, но и выбрасывать жалко — колбы такие большие, пузатые.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

О ДВОРЦАХ ЛЕНИНГРАДА

Львиная доля редакции Men's Health на главной дороге где-то под Костромой (подробности — на стр. 230)

Выбирать подарок — полюбому маленькая трагедия. Либо потратишь очень много денег, либо выставишь себя идиотом. Либо и то и другое.

Для традиционного декабрьского раздела "Подарочный вариант" в нашем журнале я должен был написать заметку "Самый гениальный подарок в моей жизни". Должен был, но не смог. Да, мне доставляли полезные вещи, но от кого эти чашки, это полотенце и эта микроволновка? Не помню. Кто приволок в дом полуметровую бронзовую статую Шивы Натараджи, известно (Ваня, привет!), но палец не поворачивается назвать это гениальным подарком.

Хотя нет, есть одна история. В 1982 году папа привез из командировки мне, второкласснику, набор открыток "Дворцы Ленинграда". Наверное, он меня с кем-то спутал, но это неважно. Я был счастлив. Сначала пару дней рассматривал этот набор (36 штук) и радовался, что он у меня есть. Потом приспособил открытки для карточной игры в пьяницу. В моей системе ценностей открытка с картиной била открытку со скульптурой; парадная зала била картину; джокером служили мраморные лестницы, их в колоде было всего четыре.

Через год я обменял открытки на марки — мне удалось так убедить приятелей в ценности своего набора, что за него выдали три роскошных кубинских серии "флоры и фауны". Тут, как мы любим, последует мораль: делайте подарки детям, своим или чужим, — они это точно запомнят. А взрослые… Одна моя хорошая знакомая на день рождения принимает только квитанции о переводе денег (любой суммы) в проверенные благотворительные фонды. Хорошая идея, я считаю.

НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"У заядлых курильщиков пенис в среднем на дюйм короче, чем мог бы быть".
Стр. 87

"Тут вполне легально каждый может зарегистрировать на себя три ствола и каждый бандит сто раз подумает — вдруг получу пулю меж глаз?"
Стр. 158

"Когда ты разговариваешь стоя, время общения может сократиться вдвое".
Стр. 104

"Если девушка подставила для поцелуя левую щеку, она искренне рада тебя видеть, повернулась правой — это холодный жест".
Стр. 108

"Тем, кто уже чувствует себя уверенно, я рекомендую стандартную позицию "догги-стайл".
Стр. 122

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ДОРОГОЙ ПОПУТЧИК

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Ехал я из Москвы на автобусе 7 часов, предварительно купил MH за октябрь. Позади сидел мужчина, как потом выяснилось, 50 лет. Попросил журнал: дай, говорит, на голых девушек посмотрю. Я ему объяснил, что суть здесь не в девушках, но он все же выпросил. Посмотрев минут 5, отдал со словами: "Напиши им, что журнал *овно и что про одежду я и так все знаю. Что я, не разберусь в джинсах и футболках?! Я сейчас дорого одет, на 10 000 рублей". Я сначала не понял, при чем тут одежда. Оказалось, он открыл "Гид по стилю".
Далее от моды у нас разговор перешел на алкоголь, здоровый образ жизни, женщин, историю и перевод названия Men's Health. Мне потребовалось немало времени, чтобы убедить его в том, что:
— этот журнал не только о шмотках;
— здесь нет голых женщин, с помощью которых можно удовлетворить себя в туалете;
— Men's Health переводится как "Мужское здоровье", а не "Помощь мужчинам".
Во время своих доводов я использовал не только полученные раннее знания, но и информацию из свежекупленного номера.

ПАВЕЛ, 21 ГОД, ЖЕЛЕЗНОГОРСК, КУРСКАЯ ОБЛ.

MH: Павел, позволь считать твое письмо заявкой на участие в конкурсе "PRO-движение Men's Health в твоем городе" (подробнее о нем — на стр. 40). Надеемся, ты станешь одним из финалистов. А пока дарим тебе уникальный экспресс-термофильтр Quick&Hot от Tefal.

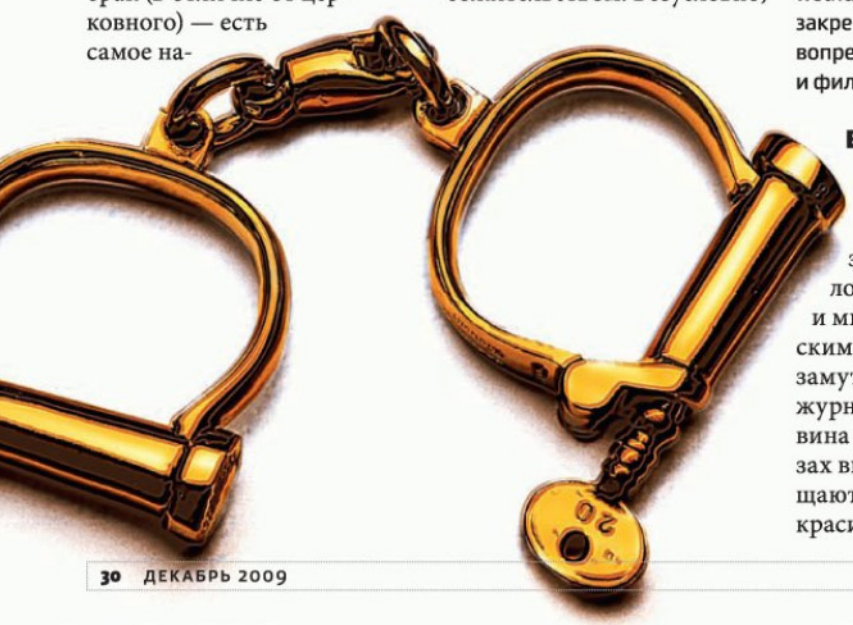
НАПИШИ И ВЫИГРАЙ!
Автор лучшего письма в январе получит подарочный набор Be Delicious от DKNY (гель и аромат).

ЗАБРАКОВАЛ

В статье "Вот левый поворот" октябрьского номера упоминается гражданский брак. Так вот, гражданский брак (в отличие от церковного) — есть самое настоящее замужество/женитьба, то есть официальный брак, заключенный в органах ЗАГСа. А то, что вы имели в виду, называется сожительством. Безусловно, название не самое красивое, зато верное.

WOLFFANGER

MH: Некоторые также говорят об этом — "жить во грехе". Мы же, Wolffanger, употребляем норму, закрепившуюся в нашем языке вопреки усилиям клерикалов и филологов.



ВОЛШЕБНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ

Не поверите, но в нашей роте не оказалось ни одного человека, читающего MH, и мы посчитали гражданским долгом просветить их замутневшие головы. Теперь журнал читает добрая половина роты, и прямо на глазах видно, как они превращаются в людей, любящих красиво одеваться, следить за своим телом и просто гармонично развиваться. Да здравствует MH! С его помощью мы преобразуем ряды Вооруженных сил.

РЯДОВЫЕ НЕЧАЕВ И АМАКЧЕВ

БОЛЬНО ПРОКАТИЛА

Читаю уже третий номер подряд. За Венсана на обложке отдельное благодарю. Но не более того. Интервью с ним мне не понравилось, просто набор фактов из жизни и сокрушения автора, как больно всех прокатила Моника, выбрав Касселя.

DZHAGA

MH: Dzhaga, нас интересовало, как именно Кассель смог закрепиться на Монике. Если у тебя к Венсану другие вопросы — что ж, высылай, мы передадим, а со временем и напечатаем ответы.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

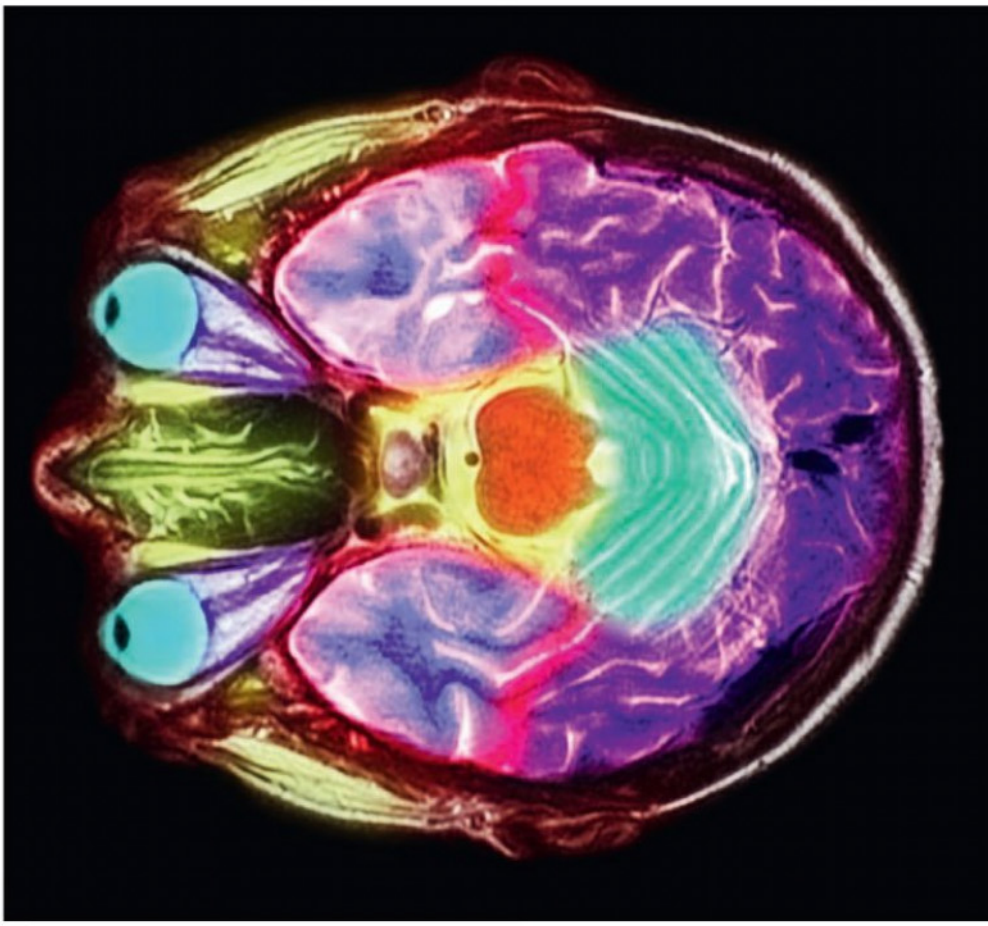
ОТКУДА ОПУХОЛЬ

На днях подходит ко мне супруг и с серьезным лицом заявляет: “Возможно, у меня опухоль мозга, потому что мышцы на руке атрофированы, нужно будет сделать томограмму”. Я и ранее слышала от него фантастические идеи: по разработке собственной методики занятий спортом раз в месяц (мы тянули из магазина тяжеленные будущие пылесборники — гантели); о пользе протеинов как средства достижения той же идеальной фигуры (сухим молоком у нас забиты полки на кухне). А как мы набирали массу, чтобы потом ее чудесным образом начать преобразовывать в мышцы (масса набралась, в отличие от мышц)!

Сегодня, открыв октябрьский журнал на стр. 78, я засмеялась в голос. Мне все понятно, понятно, кто вдохновляет моего любимого на подвиги! Спасибо вам большое за то, что я вижу его горящие глаза, и за то, что знаю: в следующий выходной у нас будет марш-бросок в поисках нового девайса со страниц МН. Мы пережили “опухоль мозга”. Становится страшно, что же будет дальше?

~TY~

МН: Ты готовишь что-нибудь из сои (см. статью на 142 стр.)? Если да, то начинай паниковать — тебя ждет буря.



СЛАБАЯ СИЛА

Послушайте, уважаемая редакция! У вас на страницах всегда очень красивая еда, а я, между прочим, борюсь с лишним весом. Вы, по идее, должны мне помогать в этом, получается же наоборот. Как увижу эти сочные куски мяса да лоснящиеся сардины (в октябре, например, начиная со 104 стр.), либо тут же что-то перехватываю, либо созываю друзей, заказываю столик на вечер в ресторане, весь день мечтаю, как вгрызусь в подобное мясо или, урча, обляпаю всех сардинами, да со свежим черным хлебушком… И наедаюсь на ночь! У меня просьба! Не могли бы вы специально для худеющих напечатать такую иллюстрацию, которая бы отбивала аппетит если не напрочь, то хотя бы на пару часов.

СПАСИБО ЗАРАНЕЕ, АНАТОЛИЙ, 31 ГОД, ЯРОСЛАВЛЬ

МН: Анатолий, ты видел красотку на стр. 118? Да? Тогда знай: и она тебя видела! Причем твое пузо и ей не понравилось. Что тебе дороже — женщины или сардинки? Вот сценарий: как почувствуешь призыв холодильника, сразу открывай наш журнал на рубрике “Секс”, и малодушие как рукой снимет.

ФОТО: FOTOBANK

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Утром, начищая свои новые ботинки, я искренне горевал о старых. Мои замшевые "гады" накануне развалились так неожиданно, что я от удивления оказался в луже и прежде, чем из нее выбрался, успел многое понять о жизни, об обуви и о людях.

Мысль о том, что если ты выглядишь как дворник и лаешься, как дворник, то ты, вероятно, и есть дворник, мне всегда казалась надуманной. Сколько я знал людей, чей внутренний мир никак не отвечал внешнему виду! Однажды мне и вовсе встретился на улице человек в костюме гамбургера. Что можно сказать о его привычках и качествах, кроме того, что у него идиотская работа?

И только обувь выдает человека с головой. Потому что одежды у мужчины может быть много и на разные случаи (на рыбалку, скажем, или на свадьбу). А ботинки по старой советской привычке одни, и выбирает он их в магазине предельно тщательно, строго под свою натуру. А потом, в повседневной жизни, человек может долго сомневаться, какой галстук надеть на встречу, но обуется практически не задумываясь. Потому что, выражаясь куртуазным языком офиса, это уже компетенции души, а не разума.

Только обувь по-настоящему расскажет о владельце всю правду. Есть поверхностные намеки: спортивная обувь говорит об активной жизненной позиции, классическая — о консерватизме. Тщательно вычищены ботинки у педанта, а грязная обувь — у безалаберного и бесхарактерного субъекта.

Все это так, но давайте копнем глубже. Какая самая красноречивая деталь обуви? Нет, не цвет. Носок. Я специально обошел весь офис, рассматривая очертания туфель сослуживцев. Проделал аналитическую работу, достойную диссертации. Все сходится: острый нос говорит о целеустремленности и стервозности, квадратный — об упрямстве и основательности. Скругленные носки свидетельствуют о человеке, старающемся избегать конфликтов.

Далее, цвет. 90% обуви на наших людях — черного цвета. Любая другая — желтая, белая, красная — это уже желание "быть не таким, как все". Светлая обувь с головой выдает пижона. Коричневые тона говорят о пристрастии к традиционным ценностям, естественному, спокойному ходу жизни. Синий — о мечтательности натуры.

Романтики предпочитают обувь со шнурками. А лентяи и обожатели прогресса — липучки.

Каждый предмет обуви — как история. Бывают ботинки усредненные, обыкновенные, их даже запомнить сложно. И человек в них такой же — обыкновенный. Живет, стараясь "не высовываться", и желает быть "не хуже других". Даже если сверху на нем приличный костюм с претензией, тебе все про него сразу понятно.

Владелец облегающей обуви — индивидуалист и себялюб. Гражданин в грубых ботинках прячет свою персону от посторонних взглядов и угроз. Замечали ли вы — бесформенные кроссовки говорят о том, что хозяин и к жизни относится довольно невнятно? Сколько я видел разных амеб, все они передвигались в больших черных кроссовках китайского производства.

Замшу любят те, кому хочется мягкости и комфорта. Такой и сам, как правило, является душевным человеком. Те, кто предпочитает тканевую обувь, не любят себя чем-то связывать и отягощать.

Чем больше обувь украшена пряжками, нашивками и прочими деталями — тем больше человек любит все усложнять, маскировать. И наоборот, простая по покрою обувь — пусть даже ширпотреб — говорит о целостной натуре. Не обязательно умной или доброй, но целостной.

На этой спорной, но интересной мысли я очнулся уже у метро, обеспокоенный странным неприятным ощущением. Взглянув под ноги, я нецензурно обнаружил, что по привычке обулся в замшевые "гады" с почти отвалившейся подошвой.

Новые, красивые, начищенные ботинки остались дома.

НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА, ПСИХОЛОГ ЦЕНТРА "РУБЛЕВО":

Связь внешнего вида человека с его внутренним состоянием неоспорима. Люди, выбирающие яркую, эксцентричную одежду, обычно страдают комплексами, в том числе и в сексуальной сфере. Эпатажный вид — способ создать иллюзию уверенности в себе. Люди, живущие в гармонии с собой, выбирают неяркую, комфортную одежду. Если костюм человека без единой пылинки и тщательно выглажен, а обувь начищена до блеска — перед тобой педант. В жизни он придирчив, капризен, занудлив. Блестящую одежду и лаковую обувь выбирают люди, склонные к истерии. Они эмоциональны, вспыльчивы. Но это все особенности характера. Психические отклонения по одежде определить непросто. Единственный клинический случай, говорящий о заболевании психики, это когда человек намеренно одевается неподобающим для ситуации образом. Например, ходит на работу в дырявых трениках, носит дома норковую шубу или при вполне нормальном отоплении спит в шапке-ушанке, хорошенько завязывая ее под подбородком.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

MHEALTH.RU

НОВЫЙ ДИЗАЙН САЙТА!

Читай мужские новости

Женщина будущего

Специалисты из Йельского университета определили черты, которые будут присущи слабому полу через несколько столетий.

Внутривенное предохранение

Всемирная организация здравоохранения начала тестирование нового инъекционного контрацептива для мужчин.

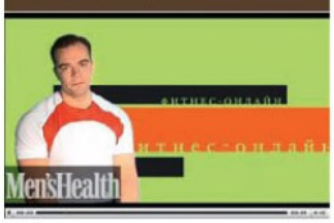
И другие ежедневные новости

Увещевание анонимов

Нет, конечно, я знаю, что клевета в нашей стране уголовно наказуема. Конечно, я понимаю, уровень методической, практической и физической подготовки большинства моих критиков — нулевой. Но все же, черт возьми, какое право вы имеете на необоснованные утверждения?

Подробности найдешь в блоге твоего персонального фитнес-тренера: mhealth.ru/blog/Dimakrat/

Смотри и слушай



Еженедельный "Фитнес онлайн с Дмитрием Смирновым"

Почему, как только начинаю тренироваться, на меня нападает зевота? Я занимаюсь дома, так как на зал не хватает времени и сил. Какие упражнения посоветуешь? Работая на объем мышц, необходимо ли увеличивать вес в каждом подходе?

Ответ на этот и многие другие вопросы ты получишь, посетив видеоэнциклопедию фитнеса mhealth.ru/video/fitness/

Дискутируй на форуме

ДоярФедяМощнорукий: Всем привет. Я решил полностью отказаться от алкоголя во всех его проявлениях. Быть трезвым для меня стало намного приятнее, чем выпившим. Но как сказать это начальству, не оставив при этом негативного впечатления?

Hunt: Я в подобных случаях говорю: "Повеселиться с вами рад, пить не буду. Не нравится моя компания, я уйду". Главное начальство для меня — я сам.

Коломбина: А ты скажи, что зашился или закодировался: если выпьешь — помрешь.

Askander: Помнишь, как в "Афоне"? Мне нельзя — у меня аллергия.)))

Фисташка: Недавно смотрела комедию с Софи Марсо, и там был момент, когда муж жаловался, что если не будет пить вина и не будет есть мяса, то коллеги подумают, что он принадлежит в одному из радужных цветов...

ДоярФедяМощнорукий: Фисташка меня поняла лучше всех...

Это и другие обсуждения ждут тебя на форуме: forum.mhealth.ru/

Новый дизайн сайта

Спрашивай у специалистов

Никак не могу набрать вес. Что мне делать?

Игорь

Отвечает диетолог Роман Мальков: Советую начать делать силовые упражнения и плотно ужинать перед сном. В течение дня ешь побольше грецких и других орехов и употребляй гейнеры.

Есть другие вопросы? Задай их в разделе "За советом": mhealth.ru/advice/

А также

- **ТЕСТ НА ПАМЯТЬ** Что ты забыл вчера купить в магазине? Правильно: то, за чем, собственно, туда и пошел. Позавчера тебе никто не дозвонился, потому что ты случайно оставил дома мобильник. Завтра ты пропустишь важную встречу... Все это говорит: что-то с памятью твоей стало.
- **ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖЕНСКОЙ ГОЛОВЕ** Мозг — главная эрогенная зона любой женщины. Воспользуйся нашим внутренним путеводителем по его устройству, чтобы хорошо понимать, почему она решила переспать с тобой. Или почему отказала.
- **ЧУВСТВОМЕТР** — это виртуальный тренажер чувственных прикосновений, созданный, чтобы помочь тебе безошибочно и эффективно ориентироваться на женском теле. Если ты не отличаешься пытливостью и привык получать все и сразу: жми на кнопку "Помощь!".

Эти и другие тесты и сервисы ты найдешь на сайте mhealth.ru

Men's Health

объявляет всероссийский конкурс

PRO ДВИЖЕНИЕ Men's Health

ВКЛЮЧИ МОЗГИ! ПОЛУЧИ АВТОМОБИЛЬ!

Подробности — на PRO.MHEALTH.RU

Главный приз конкурса — **новый Toyota RAV4!** Настоящее японское качество и самые передовые технологии!

Приз предоставлен ООО "Тойота Мотор"
WWW.TOYOTA.RU

Второй приз — **скутер Clevermoto!** Два колеса даже лучше четырех — сэкономишь на зимней резине.

Третий приз — **горный велосипед Forward 4212!** Никакого бензина и очередей в ГАИ!

Приз предоставлен компанией Forward
WWW.FORWARDBIKE.COM

Каждый участник получит от нашего журнала майку с символикой конкурса!

DFM 101.2 Голос "PRO-Движения"

PRO-ДВИЖЕНИЕ: ПОСЛЕДНИЙ РЫВОК

Конкурс "PRO-Движение Men's Health в твоем городе" завершается! Претендентов на победу с каждым днем становится все больше, но у тебя еще есть шанс отхватить и увезти домой один из трех отличных призов!

В чем суть конкурса? Все просто! Читатели МН устраивают в своих городах различные мероприятия, прославляющие журнал. Подвиги эти они фиксируют, а затем — присылают фото (или видео) с подробным описанием события на pro@mhealth.ru. Или оставляют на pro.mhealth.ru, заполнив анкету. Вот, собственно, и все. После этого каждый участник получает реальный шанс выиграть новенький RAV4, скутер или горный велосипед.
Выносим на твой строгий суд три акции, устроенные читателями, пока мы работали над этим номером МН.

25.09 ГУАШЬ НА ДЕВУШКАХ

Идея и реализация: Сергей Вьюник, Тверь

"25 сентября в клубе "Принц" прошла вечеринка, посвященная Men's Health! Это взрывная музыка в стиле House, Trance и R'n'B. Шоу боди-арт-художников, танцевальные коллективы. Выступления исполнителей Beat Box, Rap и freestyle. Мы придумали свой слоган для вечеринки: "Жизнь в мгновении! Men's Health за PRO-Движение!" Две радиостанции сообщали всей Твери о вечеринке Men's Health. По всему городу были расклеены афиши..."

04.10 НА ВЕЛОСИПЕДЕ В ЗАМОРОЗКИ

Идея и реализация: Алексей Сосин, Тольятти

"4 октября в нашем городе состоялся велопробег в честь любимого мужского журнала. Погода порадовала нас солнцем и температурой +5. Участниками велопробега Men's Health стали 12 человек. Все надели брендированные футболки, наклеили логотип журнала на рамы велосипедов и поехали по заранее намеченному маршруту к набережной, к памятнику основателю нашего города. Участники раздавали бегунам и велосипедистам журналы и футболки, расклеивали наклейки на столбах".

04.10 СТРИТБОЛ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Идея и реализация: Елизавета Зданчук, Петергоф

"МН стал вдохновителем студенческой стритбольной команды на соревнованиях "Петергофский Олимпик-2009", проходивших на базе студенческого городка Санкт-Петербургского госуниверситета. Соревнования по стритболу начались на улице, но в связи с плохими погодными условиями были перенесены в зал физического факультета. Всего принимали участие 16 команд, команда МН заняла 3 место".

Тебе не слабо устроить в своем городе что-то и поинтереснее? Что ж, попробуй! И не стесняйся обращаться в редакцию за помощью. Мы с удовольствием вышлем тебе футболки с символикой конкурса и предоставим файл с логотипом МН.

ВАЖНО!

- Заявки на участие в конкурсе принимаются до 30 ноября 2009 года включительно.
- Онлайн-голосование за лучшие работы на mhealth.ru начнется только после 30 ноября 2009 года.
- Имена победителей конкурса — самых ярких и креативных читателей, по мнению редакции Men's Health и посетителей сайта pro.mhealth.ru, — будут опубликованы в февральском номере Men's Health.
- Обязательные условия для участия в конкурсе: гражданство — РФ, возраст — от 18 лет.
- В ходе выполнения задания конкурса участник не должен совершать правонарушений: граффити на стенах, костры на площадях и массовые драки жюри не рассматривает.
- Налог на приз платит победитель.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Роман Мальков специалист по питанию

Лилиана Модильяни специалист по стилю

Антон Иванов специалист по технике

Евгений Пашанов специалист по здоровью

Ольга Сабельникова специалист по грумингу

Я очень люблю сало, особенно с прорезью. Да оно и не сильно калорийно по сравнению с колбасой. Не повредит ли это фигуре?

АЛЕКСЕЙ

Сало может повредить фигуре, если сильно им увлекаться. В малых количествах (до 20 г) оно даже полезно, так как содержит насыщенные жиры, которые организм использует для производства тестостерона.

Можно ли сочетать замшевые ботинки с рваными джинсами и неформальным пиджаком?

МАКС

Да, получится стильно и необычно. И лучше выбирать высокие ботинки – чтобы не были видны носки между обувью и джинсами. Еще можешь добавить к этому комплекту шарф, подходящий по цвету и фактуре.

Подрался, был фингал, я мазался мазью от фонаря, фингала уже не видно, зато покраснел глаз. Что делать, чтобы глаз стал опять красивым? У вас есть какая-нибудь народная медицина по этому поводу?

НАНИ

Тебе сочувствует вся редакция, но помочь ничем не может. У тебя сейчас обычный синяк с необычной локализацией. Кровь рассосется в течение одной-двух недель без какого-либо лечения. Не три и не трогай глаз, ему нужен покой.

Часто поднимается давление до 150/100. Результаты ЭКГ и анализа крови на гормоны хорошие. В чем же дело?

SERGEI AKININ

Возможно, это так называемая эссенциальная гипертензия (как бы без причины), поэтому обратись к кардиологу – он тебя дообследует и подберет адекватную антигипертензивную терапию, чтобы давление контролировалось.

Что думаете про овсянку по утрам и морскую соль?

ОГАНЕС

Я не думаю про овсянку, я ее ем и тебе советую. А морская соль не содержит достаточного количества йода, поэтому ее не рекомендую.

Хочу купить светло-серый костюм. Ничего, что на носу зима (плюс черное пальто)? Планирую в данном костюме походы на работу, а потом бары, и если не удастся переодеться, то и клубы.

S.

К такому костюму подойдет темно-серое или синее пальто, а сочетание с черным будет слишком резким. К тому же с нашей зимней погодой в светлых вещах лучше передвигаться только на машине. Более разумный выбор – коричневый, синий или темно-серый костюм.

Достаточно ли питательных веществ я получу, если после тренировки съем тарелку гречки с молоком?

АНДРЕЙ

Этого недостаточно. Желательно добавить белок. Например, нежирный творог или нежирное мясо курицы.

Лук и чеснок очень полезны, но как бороться с запахом?

ДЕНИС ВАДИМОВИЧ

Чеснок и лук действительно очень полезны. Я называю чеснок королем, а лук королевой полезности среди всех продуктов. С запахом же можно бороться, прополоскав после еды рот раствором питьевой соды.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ариной Винтовкиной

За почти год использования мой iPhone 3G слегка потерся. Стал практически матовым с обратной стороны. Есть способы вернуть ему былую красоту?

МАКС

Эта беда известна не только тебе — с царапинами на iPod/iPhone борются по всему миру, есть даже специально посвященные этой напасти сайты, например, iphonescratches.com. В принципе, для избавления от царапин на корпусе тебе потребуется совсем немного: тюбик средства для удаления царапин с CD-дисков, кусочек чистой ваты и 30 минут времени (хотя, конечно, многое зависит и от глубины царапин). Рублей за 500 эту работу готовы выполнить и посторонние люди (в интернете достаточно объявлений). Кстати, владельцам первых iPhone (а также iPod разных поколений), у которых задняя поверхность выполнена из металла, вернуть блеск поможет паста ГОИ. Она прекрасно полирует металл, правда, если перестараться, удалит и логотип Apple.

Лет 10 назад мой желудок отверг яблоко. Потом груши, сливы и т.д. На прошлой неделе я не смог съесть любимую вишню. Какой специалист поможет вернуть мне фрукты?

ОЛЕГ, 42 Г.

Обратись к гастроэнтерологу, например, в Институт питания в Москве.

Вот уже два месяца переписываюсь с девушкой в интернете. Звал пару раз в кино, на хоккей — не идет. Я в панике! Что делать?

АНДРЕЙ

С хоккеем это ты круто придумал: и оригинально, и интригующе, и как-то очень по-мужски. Ау, парни, гадающие, как небанально развлечь подругу, — возьмите на заметку! Прости, что отвлеклась. Продолжать осаду стоит только в одном случае: если девушка одинока. То есть, выключив компьютер, она не идет в кино и далее по всем пунктам с кем-то, кто ей бойфренд или, чем черт не шутит, муж. В противном случае ты нужен ей исключительно как виртуальный собеседник. Я знаю массу девиц, которые, слегка устав от семейной жизни, отправляются не по барам в мини-юбке, а в интернет. Это и не измена, и приятно тонизирует.
В общем, Андрюх, чем раньше ты прояснишь этот момент, тем меньше билетов пропадет.

Как намекнуть девушке на ближние отношения, чтобы стала моей? И вообще, стоит ли это говорить?

ИВАН ИВАНОВ

Конечно, стоит, Ваня! Иначе девушка может подумать, что ты видишь в ней только богатый душевный мир, а не сексуальный объект. А нас, женщин, такое отношение жуть как обижает (иначе стали бы мы носить стринги, делать эпиляцию и тратить свои лучшие годы на шейпинг?).
Способов намекнуть барышне на "ближние" отношения тьма и уйма. Если верить сексологу Кону, в одном только русском языке для обозначения мужского детородного органа существуют порядка 600 слов. Хотя можно оригинальничать и выразиться по-английски: этот язык настолько велик и могуч, что содержит около 1000 определений для пениса, 1200 — влагалища и 800 — полового акта. Ну а если тебе и этого покажется мало — переходи на интернациональный язык жестов.

Мне кажется, что моя девушка не кончает со мной! Секс продолжается 10-20 минут, потом я кончаю, но после этого мы можем еще раза 2 заняться сексом по ее инициативе. Я иногда чувствую себя неудобно. Мне 20, ей 17, и мы оба первые друг у друга!

STEN

Чувствовать себя неудобно во время эякуляции — вредно для здоровья. Это тебе любой сексолог скажет. А требовать от 17-летней девушки регулярных и многочисленных оргазмов — глупо. Нам с физиологией повезло гораздо меньше, чем вам, мальчикам. Поскольку способность оргазмировать от 10- и даже 20-минутного секса у нас не появляется вот так, сразу.
Я вполне допускаю, что сейчас высший кайф для твоей девушки — видеть, как офигительно хорошо тебе, и чувствовать себя секс-бомбой, из-под которой кавалер выбирается полуживым.
Короче, не волнуйся, не торопи события и помни: руки и рот даны тебе не только для того, чтобы ими есть. Мужской член — это, конечно, весело и приятно. Но в начале своего эротического пути нам гораздо проще получать оргазмы не только при его участии.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На лице остались следы от прыщей. Дерматолог посоветовала молочко Видаля и запретила сладкое, но толку мало.

NURKANAT AIDILDIN

Раз не помогает ни одно средство, советую сменить дерматолога. Если повезет со специалистом, он назначит процедуры, восстанавливающие кожу: врачебный гликолевый пилинг, кислородоозонотерапию, маски с рассасывающим действием. Правда, это поможет расстаться со шрамами, но не с прыщами. Все-таки главное — поставить точный диагноз: юношеские ли у тебя прыщи, демодекс (паразит, живущий в коже), или что-то не в порядке с обменом веществ.

Я высокий и худой, большинство курток если совпадают со мной в длину, то сидят как мешок. Что посоветуете из верхней одежды?

МИХАИЛ ФОКЕЕВ

Тебе подойдут двубортные пальто до середины бедра. Двойной ряд пуговиц сделает тебя визуально чуть шире, кроме того, пальто обычно подчеркивает достоинства мужской фигуры, а не скрывает. Сочетай его с прямыми джинсами и брюками.

В планах летом вчетвером на машине поехать в евротур. Уже длиннющий перечень всего, что надо взять с собой. Это и спальные мешки, и фото- и видеокамера, и рюкзаки, и мелкие вещи... Что выбрать: 4Runner/Verso/Patrol/Pilot/др.?

КИРИЛЛ ПЧЕЛИНЦЕВ, 21 ГОД

Toyota 4Runner мне кажется наименее удачным вариантом: большую часть времени вам ехать по асфальту, а в таких условиях за рулем этой машины будешь быстрее уставать, да и в случае, не дай бог, форсмажора, если понадобится резко маневрировать, 4Runner потребует изрядного мастерства. Да, он неприхотлив и удобен на бездорожье, но как транспорт для задуманного вами евротура не годится. Nissan Patrol — еще более серьезный внедорожный боец. И хотя ты не пишешь, о каком поколении "патрола" речь, эта машина в любом случае подойдет для жесткого офроуда, а вот где она окажется бессильной, так это на узеньких улочках многих европейских городов (например, Греция и Испания изобилуют подобными улицами-коридорами, где вы на своем танке жестоко намучаетесь). Такие же проблемы вас ждут и с парковкой. Короче, из всего этого списка я бы выбрал Toyota Verso, она лучше держится на асфальте — в ней будет комфортнее ехать. А если потребуется внедорожник для выезда на рыбалку, возьмете его напрокат на месте. Впрочем, тут есть одно "но": в Verso может не поместиться все ваше добро с четырьмя велосипедами. Так что, может, расширить список машин для поездки, добавив в него, скажем, Ford S-max или, еще лучше, какой-нибудь четырехспальный микроавтобус для путешествий вроде VW California или Mercedes Marco Polo? Кстати, подробнее об этих домах на колесах мы расскажем в одном из ближайших номеров.

В последнее время сводит мышцы: при ходьбе, при плавании, иногда даже просыпаюсь ночью — потому что сводит. Что делать? Думаю, у меня это началось во время велоспорта.

Н. ОРЛОВ

Одна из частых причин мышечных спазмов — недостаточное содержание кальция в пище или его плохое усвоение (причины этого, в свою очередь, тоже могут быть самые разные). Провоцировать появление судорог могут холод и плохое кровообращение. Однако, чтобы узнать точную причину, пройди обследование, начав с полного биохимического анализа крови (включая уровень кальция, калия, натрия, фосфора, магния), а затем иди к врачу за диагнозом и рекомендациями.

Правда, что арахисовое масло полезно?

АЛЕКСАНДР С.

Среди масел самое полезное — льняное, в нем содержатся омега-3 жирные кислоты. Ни в одном другом в таких количествах их нет. Второе масло, которое я обычно рекомендую, это кунжутное. Арахисовое же не обладает какими-либо преимуществами перед подсолнечным или оливковым.

Очень хочу купить губку для тела (а не для ремонта и машины) из вспененной резины, ибо запас старых из СССР кончился. Где их можно достать?

ANDREY

Попробуй поискать в аптеках и больших хозяйственных. Другой вариант — специализированные магазины, торгующие материалами для салонов красоты. Но там они будут стоить значительно дороже и называться спонжами косметическими. Смело отрывай этикетку со странными словами и ностальгируй. Back to USSR!

Знаю, что в кальмарах много белка. Как их приготовить, чтобы не повредить фигуре? Я сначала варю их, потом делаю салат с вареным яйцом, луком и заправляю майонезом.

АЛЕКСЕЙ

Я тоже ем похожий салат. Вместо майонеза добавляю сметану: в покупном майонезе много трансжиров. Можно, правда, готовить домашний майонез — он гораздо полезнее. И добавь в салат помидоры и рис.

ФОТО: FOTOLINK, RUSSIAN LOOK, FOTOBANK

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

SNOWBALL BLASTER

Зимой каждый уважающий себя мужчина должен построить крепость, нарядить елку и вырастить снеговика. И, конечно, нужно суметь постоять за себя и свою снежную бабу. Лучшее средство зимней обороны — снежковый автомат.

- **Габариты (длина, ширина, высота):** 44,5x14x30,5 см
- **Вес:** 1,1 кг
- **Дальность выстрела:** более 15 м
- **Количество зарядов:** 3 снежка
- **Использование:** в формовочную камеру на автомате закладываешь снег, закрываешь крышку — получаешь снежки идеальной формы. Готовые снаряды заряжаешь в дуло — автомат готов к работе.
- **Механизм:** для стрельбы использован принцип рогатки — снежок выстреливается после того, как нажатие на курок отпускает туго натянутую резинку.
- **Цена:** $30
- **Купить:** hammacher.com ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

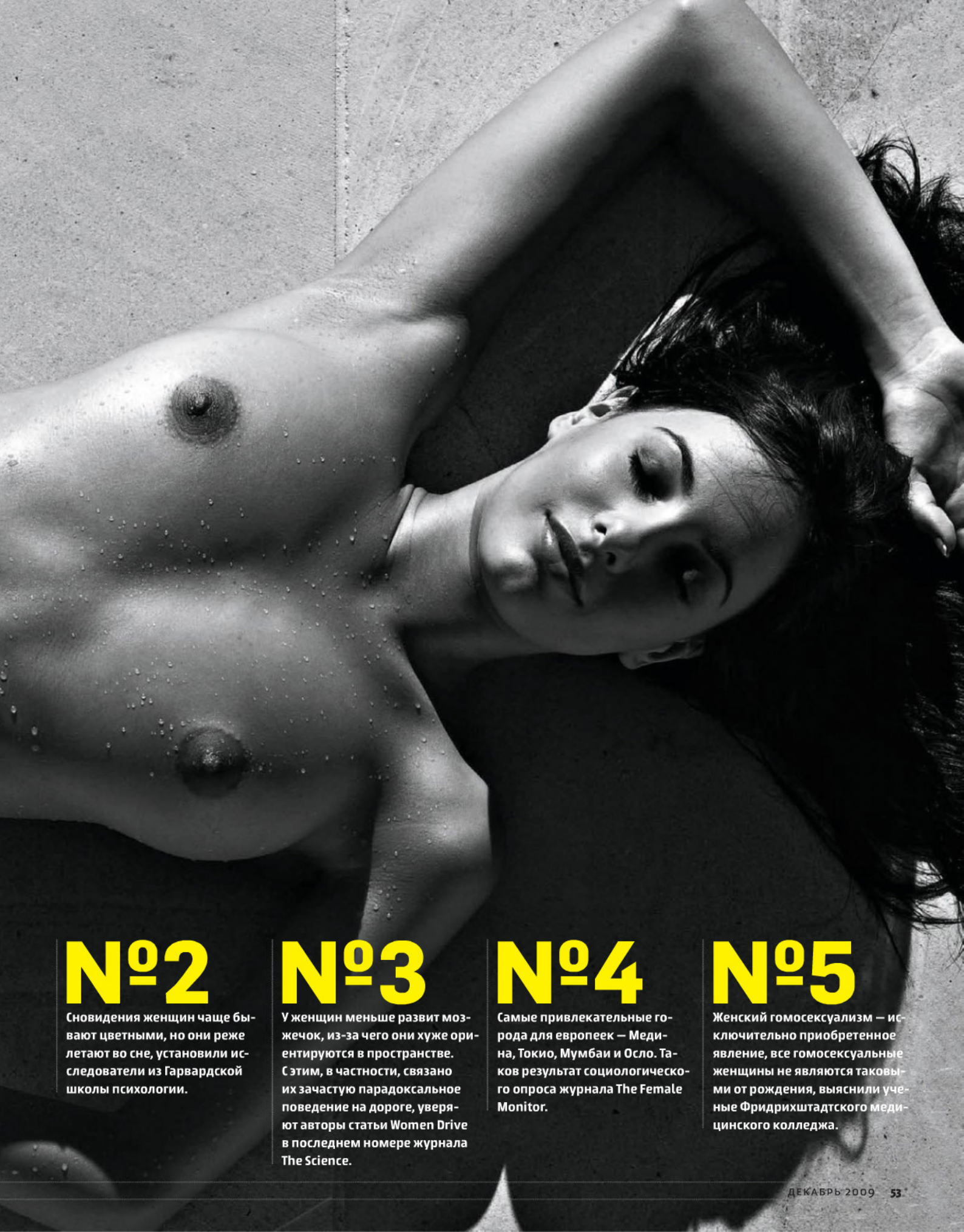
Над номером работали:
Павел Горбачев, Василий Ковалев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Валентин Ткач

ВОТ ЧЕТЫРЕ ВРАНЬЯ И ОДНА ПРАВДА ПРО ЖЕНЩИН. НАЙДИ ЭТУ ПРАВДУ — И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ.

№1

Женщины, которые едят овсянку дважды в день, значительно снижают таким образом риск заразиться ВИЧ, утверждают ученые из Питтсбургского университета.

ФОТО: PICDESK



№2

Сновидения женщин чаще бывают цветными, но они реже летают во сне, установили исследователи из Гарвардской школы психологии.

№3

У женщин меньше развит мозжечок, из-за чего они хуже ориентируются в пространстве. С этим, в частности, связано их зачастую парадоксальное поведение на дороге, уверяют авторы статьи Women Drive в последнем номере журнала The Science.

№4

Самые привлекательные города для европеек — Медина, Токио, Мумбаи и Осло. Таков результат социологического опроса журнала The Female Monitor.

№5

Женский гомосексуализм — исключительно приобретенное явление, все гомосексуальные женщины не являются таковыми от рождения, выяснили ученые Фридрихштадтского медицинского колледжа.

ВЕЧЕР У ТЕЛЕВИЗОРА

Как убедить подругу посмотреть вместе порно

РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ

Почему твоя девушка отказывается смотреть порно вместе и при этом не одобряет твоих сольных просмотров? Одна из причин: она думает, тебе чего-то не хватает в сексе и порно — что-то типа легальной измены. Выход: скажи ей, что ты абсолютно доволен вашей сексуальной жизнью и что порно — это просто возможность расширить горизонты, такой же способ привнести новую струю, как вибратор, секс в лесу или презервативы со вкусом холодца. А на неутомимых силиконовых теток, насилуемых стадом футболистов, тебе совершенно плевать.

ХЕНД-МЕЙД

Не смущай девушку тысячедолларовыми порнозвездами класса А с дюжиной членов в заднице — она может подумать, что ее тело не в такой прекрасной форме, и к тому же искренне испугаться. Интернет кишит сайтами вроде youporn.com или xtube.com, где упор делается на любительское видео — с обычными людьми, не обладающими идеальными телами и не склонными к акробатическим трюкам вроде орального секса в позе "мостик".

БУДЬ ГОТОВ

Заманивая подругу в мир порно, приготовься к неожиданным результатам — вполне может случиться, что ей понравятся куда более жесткие и извращенные вещи, чем тебе. Американские врачи установили, что женщины, не принимающие гормональные препараты, зачастую предпочитают более натуралистичное порно, чем мужчины. Не ругайся и не называй ее извращенкой — ты сам заварил эту кашу.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

На предыдущей странице, как и месяц назад, 5 высказываний о женщинах. При этом четыре из них — полнейшая чушь, а одно — чистейшая правда. Правила просты: найди правдивое высказывание, пришли его (вместе со своими контактами) по адресу: gologramma@imedia.ru и получи от нас заслуженный приз — DVD-плеер DVP2320GR от Philips. Кстати, победителем прошлого конкурса стал Алексей Бугрилов из Москвы. Он первым дал правильный ответ: "Запах грейпфрута делает женщину в глазах мужчины на 6 лет моложе". Алексей получает заслуженный приз — футболку и рюкзак с автографом Александра Овечкина.

50% ЖЕНЩИН ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС К МУЖЧИНЕ, ЕСЛИ ОН ПЕРЕБИРАЕТ С АЛКОГОЛЕМ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ

РЕЗУЛЬТАТ ОНЛАЙН-ОПРОСА 1095 ЖЕНЩИН

КИТАЙСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В Китае прошли испытания первого контрацептива для мужчин. Препарат, разработанный на основе обычного человеческого тестостерона, тормозит выработку спермы. Инъекция такого препарата дает почти 99% гарантию предупреждения беременности. Китайские врачи планируют провести новую серию исследований с целью выявить возможные побочные эффекты от долговременного использования контрацептива.

Выпьем?

Ниже — рекомендованные врачами ежедневные нормы напитков. Соотнеси с тем, чего и сколько вливаешь в себя.

СТАКАНОВ НЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ

Можно, конечно, напиться минералки так, что угодишь в больницу. Но в подавляющем большинстве случаев люди пьют гораздо меньше, чем нужно. Так что хлещи на здоровье.

ЧАШЕК НЕСЛАДКОГО ЧАЯ, ЧЕРНОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО

Антиоксиданты и кофеин — для молодости и бодрости. Перебор с чаем — это передозировка кофеина, а значит, удар по сердцу и бессонница.

СТАКАНА МОЛОКА (КЕФИРА ИЛИ ЙОГУРТА)

Лучший источник кальция для твоих костей. Но слишком много молочных продуктов — это чрезмерное количество жира и серьезное испытание для желудка.

СТАКАНА АПЕЛЬСИНОВОГО (ИЛИ ДРУГОГО БОГАТОГО ВИТАМИНОМ С) СОКА

Бесценные зимой витамины. Перебор с соком — это перебор с кислотой, раздражающей твой желудок, и с сахарами, заставляющими тебя покупать штаны на размер больше.

БАНКА КОЛЫ, ИЛИ ПИВА, ИЛИ БОКАЛ ВИНА

С колой все понятно — кому-то, может, и вкусно, но всем без исключения совершенно бесполезно. Легкий алкоголь с точки зрения здоровья все же более предпочтителен.

КАЛОРИЯ

КАКИЕ ПИРОЖКИ ЕСТЬ, А КАКИЕ ОСТАВИТЬ НА ПРИЛАВКЕ?

Начинки (калорийность на 100 г)

ХОРОШО

Зеленый лук с яйцом
не более 50 ккал
Картошка с луком
не более 60 ккал
Капуста с яйцами
не более 70 ккал
Грибы
не более 80 ккал
Печень
не более 120 ккал
Рыба (если не лососевые или осетровые)
не более 100 ккал
Курица
не более 140 ккал
Ветчина
примерно 350 ккал
Сыр
не менее 370 ккал

ПЛОХО

Способ приготовления

ХОРОШО

Пресные (типа самсы)
Из дрожжевого теста
Слойки
Пончики и другие жаренные во фритюре

ПЛОХО

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK

Большая кукурузина

Сплошная химия — говорят порой про чипсы и тому подобную еду. Как-то это слишком общо, подумали мы и выяснили, из чего же эта "химия" состоит. Перед тобой ингредиенты кукурузных чипсов "Читос с сыром".

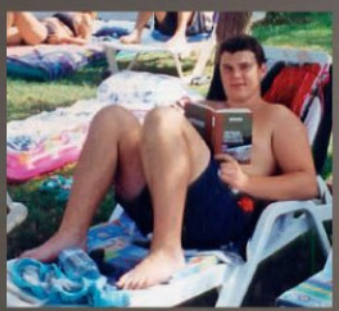
1. Кукурузная мука
2. Сульфат железа
3. Ниацин (витамин B_3)
4. Рибофлавин (витамин B_2)
5. Тиамин (витамин B_1)
6. Фолиевая кислота (витамин B_9)
7. Кукурузное или подсолнечное масло
8. Молочная сыворотка
9. Соль
10. Сыр чеддер
11. Частично гидрогенизированное соевое масло
12. Мальтодекстрин (переработанный крахмал)
13. Фосфат натрия (улучшает текстуру чипсов)
14. Сметана
15. Глютамат натрия (улучшитель вкуса)
16. Молочная кислота (консервант)
17. Искусственные красители
18. Лимонная кислота (консервант, регулятор кислотности)

= "Читос"!

ФОТО: DAVIES AND STARR

“МАЛО ЕШЬ — МАЛО ВЕСИШЬ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



АНДРЕЙ КОРШУНОВ
Возраст: 21 год
Рост: 181 см
Вес до: 110 кг
Вес после: 72 кг
Стаж: 2 года

Диета

Все началось с ограничения в еде. Это, разумеется, был самый сложный этап. Я перестал употреблять простые углеводы (хлеб, сладкое, газированную воду) и начал питаться очень маленькими порциями, но часто. Это помогло быстро унять мой желудок, и чувство вселенского голода покинуло меня навсегда. Сейчас позволяю себе иногда расслабиться и вкусно поесть — но именно иногда.

Фитнес

Одновременно с переходом на диету занялся фитнесом. В основном — упражнения на выносливость с небольшими весами, беговая дорожка и велотренажер. Так мне удалось довольно быстро скинуть 12 кг. Я пошел на бокс, но потом выбрал вместо него кудо. Сейчас моя программа выглядит так: 6 раз в неделю — домашние занятия (гантели, подтягивания, отжимания), 2-3 раза в неделю — тренировки по кудо и бассейн 4 раза в неделю (стараюсь за раз проплывать не меньше 2 км). Это помогло мне здорово облагородить внешний вид. Каких-то выпирающих мышц мне не нужно, просто аккуратно выглядящее тело.

Андрей получает свою законную микроволновку Ora-Ito от Gorenje.
А ты не расслабляйся и присылай историю своего чудесного похудения или, наоборот, накачивания мощных мускулов по адресу: gologramma@imedia.ru

тощий год

Во-первых, за этот год нашими участниками был сброшен в общей сложности 441 кг. На 36 кг 750 г ежемесячно худел наш среднестатистический читатель. Но главным героем стал, конечно, Анатолий Евграфов, который сбросил целых 86 кило. За что ему — совершенно заслуженный набор дизайнерской кухонной техники Ora-Ito от Gorenje.

Дерзайте, друзья! В первой битве в борьбе с жиром мы победили, но война не закончена.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Помощь беженцам

Что ты делаешь не так, занимаясь кардиотренировками?

1

Ешь протеиновые батончики

Теперь тебе придется бегать, как комический персонаж в немом кино, — чтобы сжечь этот батончик. А вовсе не жир, ради борьбы с которым все и задумывалось.

КАК БЫТЬ?

Закуси перед тренировкой чем-нибудь предельно низкокалорийным вроде яблока и обезжиренного йогурта.

2

Тренируешься в теплой одежде

Так ты только увеличиваешь потерю жидкости организмом, а вовсе не жира.

КАК БЫТЬ?

Занимайся в свободной, просторной одежде при комнатной температуре.

3

Бегаешь на голодный желудок

Ты не начнешь немедленно сжигать килограммы жира — ты просто мгновенно устанешь, потому что у тебя не будет энергии для бега.

КАК БЫТЬ?

Поешь за час до тренировки. К началу пробежки еда достаточно переварится, чтобы обеспечить тебя необходимой энергией.

4

Бегаешь спокойно и расслабленно

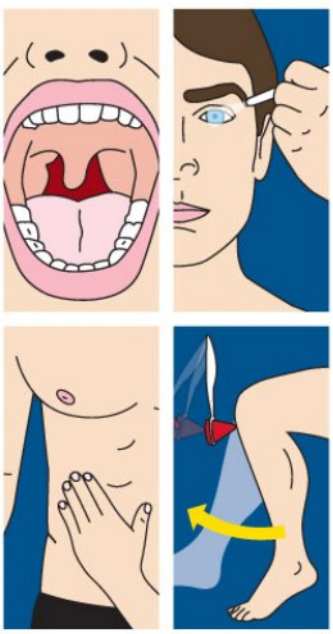
Монотонная пробежка в постоянном (низком) темпе дает минимальную нагрузку на сердце и весь организм. А без труда, как известно...

РЕШЕНИЕ

Интервальная тренировка. Сменяя спринтерские забеги стариковской трусцой, ты максимально эффективно нагружаешь сердечно-сосудистую систему, а значит, сжигаешь максимум калорий.

ЗАЧЕМ ДОКТОР...

● **просит сказать “а-а-а”** Смотрит, нет ли у тебя в гортани налетов и покраснений, говорящих об ангине (а то и о раке). Когда ты тянешь “а-а-а”, твой язык расслабляется, верхнее небо приподнимается, открывая врачу обзор.



● **нажимает на твой живот и стучит по нему** Он проверяет, не увеличились ли какие-то из внутренних органов, поскольку такое увеличение, скорее всего, означает проблемы.

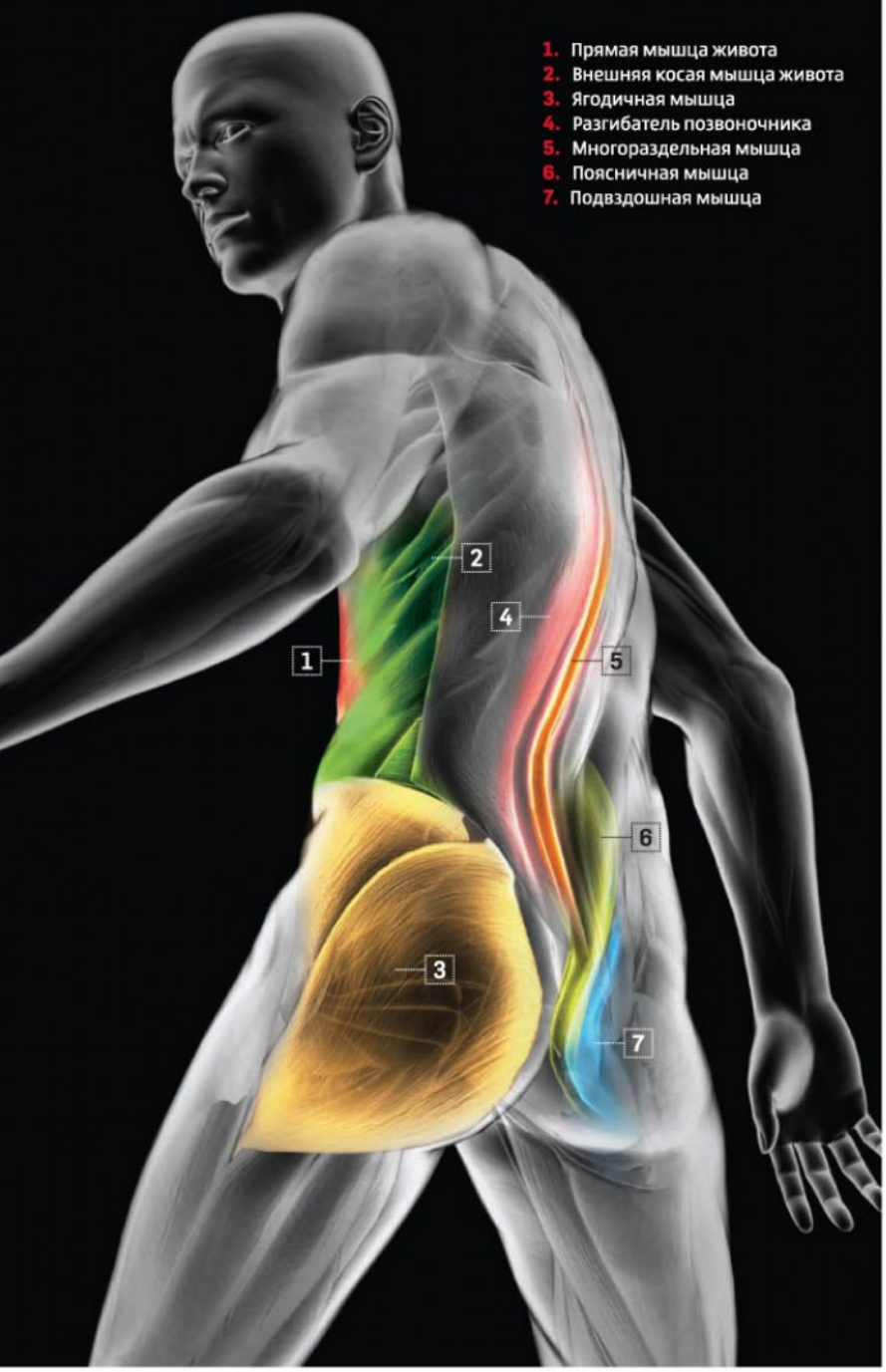
● **светит фонариком в глаза** Он проверяет работу зрительного нерва. Если зрачки не сужаются от света или же, напротив, сужаются слишком сильно — это может говорить о повреждении нерва.

● **стучит по колену молоточком** Проверяет, как работают твои нервы. Если нога едва двигается от удара — значит, с нервами проблемы. Если, наоборот, лупит в ответ, как в фильме про каратистов, — у тебя проблемы с щитовидкой. Или ты посмотрел слишком много фильмов про каратистов.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Вокруг пупка

Несмотря на то, как ярко светится желтым на этой картинке некоторая часть тела, речь пойдет не про нее, а про пресс. Который, как и любую мышцу, не накачать в одиночку. Цветными фломастерами мы раскрасили наиболее важные для потенциального обладателя каменного пресса мышцы. Справа — три упражнения для них, укорачивающие тебе дорогу к заветным кубикам.



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Держи гантели перед собой в согнутых в локтях руках. Приседай, пока бедра не будут параллельны полу. Теперь плавно вставай. Полностью выпрямившись, вытяни руки над головой, задержи на мгновение в верхней точке и вернись в исходную позицию.
Сделай 8-12 повторов

ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Ляг на спину, вытяни руку с гантелью над собой. Плавно вставай, зафиксировав руку со снарядом в одном положении, помогая себе другой рукой (но не опираясь на нее). Из верхней точки опустись вниз, по-прежнему держа руку над собой. Поменяй руку.
Сделай по 4-6 повторов на каждую

ПОВОРОТЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань с гантелями в руках, ноги на ширине плеч. Подними слегка согнутые руки до положения, параллельного полу. Поверни корпус максимально вправо, вернись в исходное, опусти руки. Снова подними их и повернись влево. Это один повтор.
Сделай 6 таких

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRIAN CHRISTIE

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Meijin LE-Ready

Meijin LE-Ready — это суперкар среди компьютеров. Процессор 3,6 Гц, 12 Гб памяти, две видеокарты, RAID-массив 2TB — тут все сделано с расчетом на самые сложные игры и задачи. Причем LE-Ready выполнит всю работу не только быстро, но и тихо, ведь в нем попросту отсутствует процессорный кулер — его заменил водяной радиатор.

- **От 174 000 руб.**
- **www.meijin.ru**

Epson EH-TW450

Если ты боялся сложностей с проектором, Epson EH-TW450 поставит на всех страхах крест. Настроить его не труднее, чем телевизор. Кроме того, он дает одинаково четкую картинку в темноте и при свете (спасибо яркости в 2500 люмен). Небольшой вес позволяет брать EH-TW450 с собой в гости или на дачу, ну а встроенные динамики избавят от необходимости везти с собой еще и всю акустику. Размер экрана — до 300 дюймов.

- **45 000 руб.**
- **www.epson.ru**

Whirlpool Jet Chef Premium JT 379 IX

Духовка, пароварка, микроволновка и, наконец, просто красавица. Совместив в одной модели ключевые особенности трех кухонных приборов, Whirlpool получил печь, в которой можно быстро приготовить практически что угодно. Например, пока микроволны прогревают блюдо изнутри, гриль сделает аппетитную хрустящую корочку. Ускорить приготовление может и функция Jet Stream: через четыре дополнительных отверстия по углам печи на блюдо будет подаваться горячий воздух. Ну а функция "6-е чувство" с помощью датчика влажности проследит, чтобы температура и интенсивность нагрева были оптимальными.

- **19 900 руб.**
- **www.whirlpool.ru**

Apple iPod Nano

iPod размножаются со скоростью китайцев. Одних только Nano уже продано более 100 млн, и, судя по новой версии плеера, в ближайшее время их поголовье будет только расти. Новый Nano — это не только плеер с экраном 2,2 дюйма, но и диктофон (есть встроенный микрофон), "микробумбокс" (есть встроенный динамик) и фотоаппарат (опять же встроенная камера). Естественно, снимать можно не только фото, но и видео, а слушать — не только свои 8-16 Гб песен, но и FM-радио. Есть даже встроенный шагомер.

- **от 7490 руб.**
- **www.apple.ru**

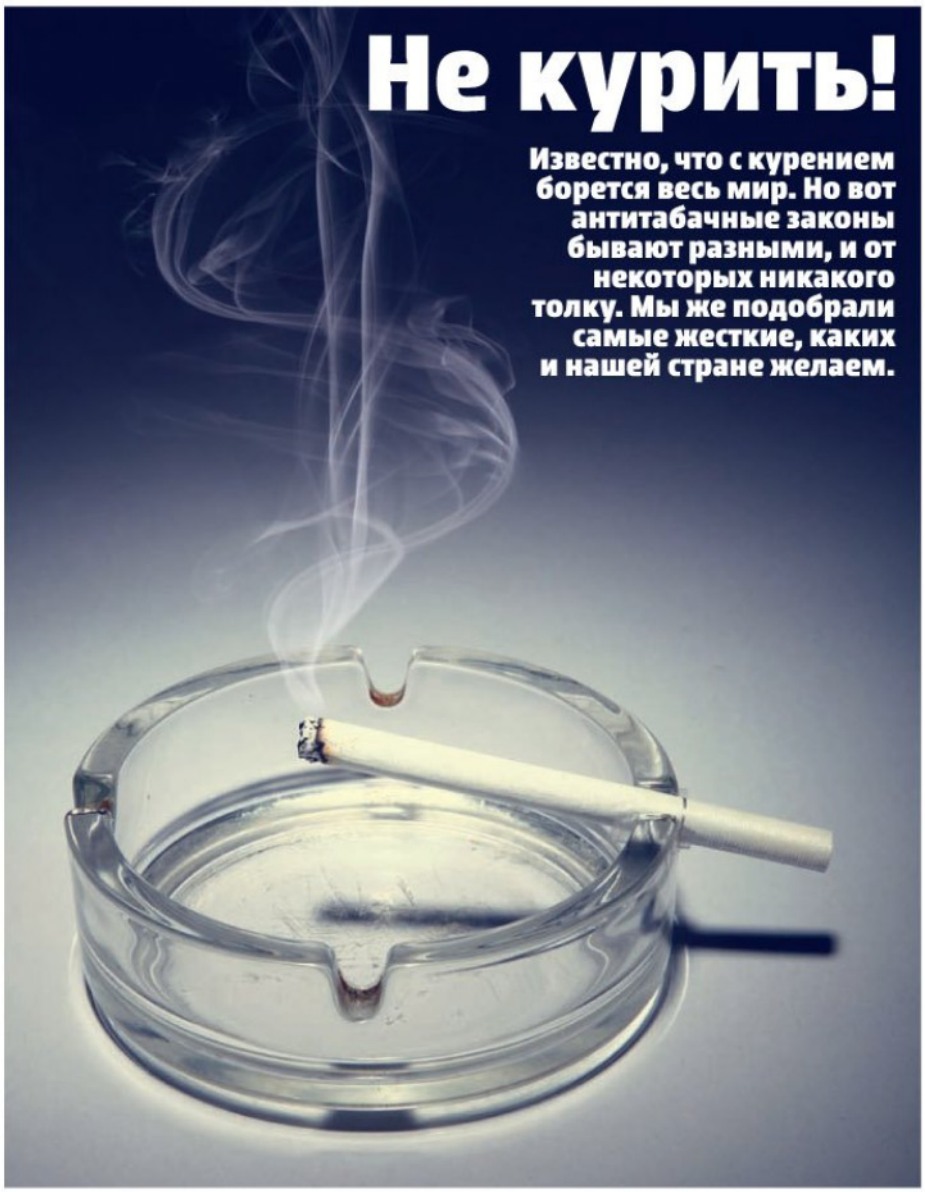
ИМЕНЕМ ТВИТТЕРА

Если ты уже научился с помощью своего блога на Twitter.com управлять сознанием читателей, самое время сделать следующий шаг — начать с его помощью на расстоянии управлять еще и компьютерами.

Все, что для этого требуется, — скачать одну из программ TweetMyPC или TweetMyMac (в зависимости от того, какая на компьютере операционная система), и после этого даже с работы ты сможешь давать домашнему компьютеру приказы. Например, ревнивым мужьям должна понравиться возможность получать фотографии с веб-камеры компьютера или скриншоты экрана и таким образом видеть, что творится в комнате и что за письма пишет жена.

В свою очередь, мужьям неверным понравится возможность удаленно очистить корзину компьютера или закрыть программу, в которой могли остаться какие-то улики. В общем, каждый найдет для себя что-то полезное.

- **twitter.com**



Не курить!

Известно, что с курением борется весь мир. Но вот антитабачные законы бывают разными, и от некоторых никакого толку. Мы же подобрали самые жесткие, каких и нашей стране желаем.

1 Бутан является единственной в мире страной, где продажа сигарет и курение в любых общественных местах запрещены полностью. За нарушение — штраф $225. При средней зарплате $18 это серьезный удар по личному бюджету.

2 В священном городе мусульман Медине курение запрещено. За нарушение по законам Саудовской Аравии предполагается избиение палками. Зато в столице страны — Эр-Рияде — бросившему курить мужчине возмещают все расходы на проведение свадьбы.

3 В США самые строгие антитабачные законы действуют в графстве Монтгомери штата Мэриленд. Там курение безусловно запрещено во всех публичных местах, за курение дома также можно получить наказание, если дым беспокоит некурящих соседей.

4 Парламент очень курящей Турции принял недавно законопроект о полном запрете курения во всех общественных местах, рекламы табачных изделий и любой их показ. За нарушение предусмотрен штраф до $4300, за брошенный на улице окурок или пачку из-под сигарет — $18.

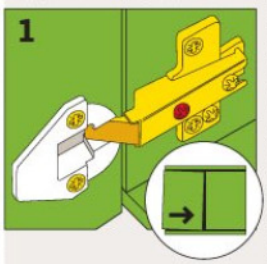
5 Самые строгие в Европе антитабачные законы действуют в чешском городе Острава. Там нещадно штрафуют за курение на автобусных остановках. За полтора года задержали 25 000 нарушителей. Они пополнили казну на миллион крон.

ДОМОСТРОЙ

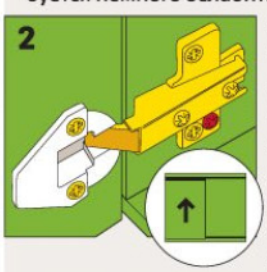
КАК РАБОТАЮТ ПЕТЛИ НА ШКАФАХ

ТЕОРИЯ Итак, перед тобой "петли с тарельчатыми шарнирами". С помощью винтов А, Б и В они регулируются в трех измерениях.

ПРАКТИКА Умелому землянину для этой операции достаточно иметь крестовую отвертку и нашу инструкцию. Настраивать дверцы лучше всего в следующем порядке:



Винтом А дверца регулируется по горизонтали. К примеру, если закрутить винты А на левой дверце до упора, то дверца в закрытом состоянии сместится вправо, и наоборот. Чтобы выкрутить винт А, иногда требуется немного ослабить винт В.



Винтом Б дверца регулируется по вертикали. Внимание: в разных моделях петель винты Б могут быть парными и, например, одновременно крепить дверцу к корпусу мебели. Чтобы отрегулировать дверцу в этом измерении, нужно немного ослабить эти винты на каждой петле, затем руками установить дверцу в нужном положении по вертикальной оси и крепко закрутить все винты Б.

Винтом В регулируется прилегание дверцы к корпусу. Открой дверцу, немного ослабь винт В на всех петлях, вручную установи минимальный зазор между дверцей и корпусом и снова закрути винт В до упора. Не забывай про кривые полы и косые стены — иногда дверцу надо нарочно повесить криво, чтобы в результате все казалось прямо. Ориентируйся по ситуации.

ПОЛОВАЯ СВЯЗЬ

Чаще ходи на обед с женщиной. Это может быть как твоя избранница, так и просто подруга, соседка, уборщица. Главное — пол сотрапезника должен отличаться от твоего. Как утверждают исследователи из Нью-Йоркского университета, люди подсознательно сравнивают размеры своей порции с порцией того, кто ест вместе с ними. Поскольку женщины чисто физически едят меньше, такой межполовой обед в среднем уменьшает твое потребление калорий на 35%.

ГОЛОДНЫЙ РЕЙС

Простой способ борьбы с нарушением биологических часов из-за перелетов (так называемым джетлегом) нашли умники из Гарварда. Оказывается, надо всего лишь немного поголодать. Нехватка еды бодрит организм, он инстинктивно начинает бороться со сном — не до сна сейчас, надо найти и завалить мамонта. 16 часов без еды достаточно, чтобы перезагрузить даже напрочь сбитые часы. Попробуй хотя бы отказаться от обеда в самолете.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СПАТЬ...

...на ночь надевай носки. Нервные окончания в ногах реагируют на температуру и посылают сигналы в области мозга, отвечающие за засыпание, утверждают голландские врачи.

А ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ...

...играй перед сном на духовых инструментах. Лучше всего подойдет австралийская диджериду. После такой активной тренировки мышцы гортани имеют больше шансов полностью расслабиться ночью. Вот только как при этом расслабиться соседям?

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOLINK, IM-ФОТОСТУДИЯ

ПРЕСТУПЛЕНИЕ &НАКАЗАНИЕ

2260 ККАЛ в большой порции свиных ребрышек под острым соусом с жареным картофелем.

3,5 ЧАСА нужно бегать по лесам и полям со скоростью молодого поросенка, чтобы сжечь эти калории.

НАЛОГОВОЕ БРЕМЯ

Мы, как известно, народ, страдающий правовым нигилизмом. Некоторые даже ездят на машине, а что такое транспортный налог — не знают. Мы решили опять взяться за правовое просвещение. Консультирует юрист Вероника Масленникова.

1 Транспортный налог

Он взимается со всех зарегистрированных транспортных средств: автомобилей, мотоциклов, гидроциклов, вездеходов и т.д. Рассчитывается путем умножения установленного коэффициента (разного для разных субъектов Федерации) на количество лошадиных сил. Вот тебе для примера коэффициенты для Москвы на 2009 год:

Легковые автомобили:

< 100 л. с.	7 руб.
101–125 л. с.	20 руб.
126–150 л. с.	30 руб.
151–175 л. с.	38 руб.
176–200 л. с.	45 руб.
201–225 л. с.	60 руб.
226–250 л. с.	75 руб.
> 251 л. с.	150 руб.

Мотоциклы и мотороллеры:

< 20 л. с.	7 руб.
21–35 л. с.	15 руб.
> 35 л. с.	50 руб.

Расчет и квитанция об оплате высылается на дом. Получил ты квитанцию или нет — никого не волнует. За просрочку начисляется пеня в размере одной трехсотой действующей в это время ставки рефинансирования Банка России за каждый день просрочки. Ставка рефинансирования сейчас составляет 10%. 0,03% — это вроде бы пустяк, но если машину ты купил лет пять назад — набежала уже вполне приличная сумма. Если же автомобиль неисправен и ты им не пользуешься, просто сними его с учета. Есть еще хитрецы, которые годами ездят по транзитным номерам, но это уже экстремальный вариант.

НЕ ЗАБУДЬ ТАКЖЕ ДРУГИЕ НЕ УДЕРЖИВАЕМЫЕ С ТЕБЯ АВТОМАТИЧЕСКИ НАЛОГИ:

2 Налог на имущество

Платится в том случае, если тебе принадлежат квартира, гараж, дача, зависит от стоимости имущества. Квитанция по этому налогу тебе должна прийти из инспекции по адресу прописки.

3 Налог на землю

Им облагаются физические лица, обладающие земельными участками. Он рассчитывается в зависимости от кадастровой стоимости земельных участков и не может превышать 0,3% его стоимости. Квитанция также высылается налоговым органом тебе на дом.

4 Имей в виду!

Если ты — ПБОЮЛ, нотариус или адвокат, работаешь вольнонаемно, сдаешь официально квартиру, получил зарубежный гонорар или грант, выиграл в рулетку или на тотализаторе — должен задекларировать свои доходы в налоговой инспекции по месту прописки. Там же можно узнать, есть ли у тебя долги по налогам.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Как провести с пользой...

119 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"Дорога"

- **В прокате:** с 10 декабря
- **Режиссер:** Джон Хиллкоут
- **В ролях:** Вигго Мортенсен, Шарлиз Терон, Роберт Дюваль, Гай Пирс

Место действия — Америка после конца света. Время — недалекое будущее. Действующие лица — уже не совсем люди: одни выжившие сбились в мародерские банды, другие стали каннибалами. Третьи — жертвы, на которых охотятся первые и вторые. У главного героя этой немногословной, неспешной и ненасыщенной событиями истории даже нет имени, в сценарии он обозначен как Мужчина. У Мужчины есть Сын, револьвер, пара банок тушенки, фотокарточка погибшей Жены и цель — во что бы то ни стало добраться до юга.

Определяющий момент "Дороги" — критический реализм. Это фантастика, но здесь нет ничего сверхъестественного. Это история о воле и подвиге, но в центре событий не супергерой, а напуганный, грязный, неулыбающийся человек. Это, наконец, очень убедительный и даже трогательный фильм про семью, что не мешает персонажам друг друга заживо есть, рубить топорами, забивать молотками и сажать на кол.

В США "Дорога" собрала очень благосклонную прессу, на главном киношном портале IMDb.com получила оценку 8,6/10 — больше, чем у всех фильмов, о которых мы писали в этом году, а Вигго Мортенсена, по мнению многих критиков, второй раз после "Порока на экспорт" номинируют на "Оскар".

23.12–18.01

СЪЕЗДИТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ

"ТусАрт"

- **Мирисса, Шри-Ланка**

Всем нелюбителям встречать Новый год на диване, с салатом и перед телевизором настоятельно рекомендуется отправиться на очередной, новогодний фестиваль "ТусАрт". Который год "ТусАрт" собирает любителей путешествий и хорошей компании и отправляется в разные, но неизменно прекрасные уголки мира. На этот раз — на Шри-Ланку. В программе фестиваля курсы йоги, дайвинга, сингальских танцев, вечеринки с диджеями, экскурсии на чайные плантации и в древние храмы.

25.12–15.01

ПОКАТАТЬСЯ НА СЕРФЕ

Flammable Surf Camp 2010

- **Бали**

Одно из лучших мест для серфинга в мире, утверждает наш эксперт Василий Ковалев. При участии Men's Health на Бали проходит очередной серф-фестиваль Flammable Surf Camp 2010. Помимо солнца, песка и идеальной волны, на Бали будут серф-школы, диджеи, ежевечерние "разборы полетов" и мастер-классы от лучших серферов страны, кокосы, бананы и прочие радости жизни.

8-20 ДЕКАБРЯ

СЛЕТАТЬ НА ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СЕРФИНГУ

Billabong Pipeline Masters

● **Банзай-Пайплайн, о. Оаху / Гавайи**

В декабре на северное побережье острова Оаху обрушиваются огромные волны, именно поэтому ежегодно в середине декабря здесь проводится финал самых престижных соревнований в мире серфинга — ASP Pro Tour. Только лучшие 44 серфера планеты могут принять участие в этом турнире. Призовой фонд финального этапа составляет $340 000, что гарантирует всем собравшимся не только зрелищное шоу, но и настоящую бойню на волнах. В этом году главная интрига тура заключается в том, удастся ли девятикратному чемпиону мира по серфингу Келли Слейтеру удержать титул в десятый, юбилейный раз.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, REUTERS

3 ДЕКАБРЯ

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ

Air

● **Москва, "Б1 Maximum"**

Романтики с блондинистыми челками, синтезаторами из каменного века и ворохом музыкальных наград — французский электронный дуэт снова в Москве. Воздушно настроенным девицам такая музыка особенно нравится, так что не вздумай идти на концерт один.

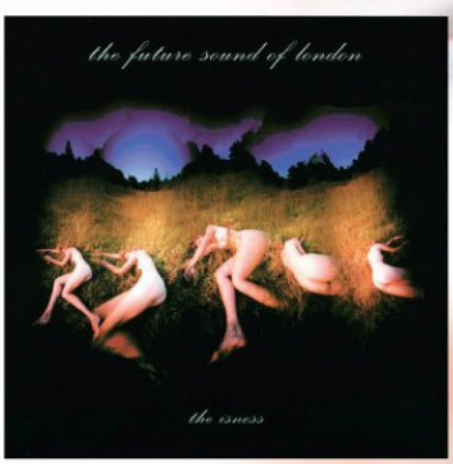
64 МИНУТЫ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК

The Isness

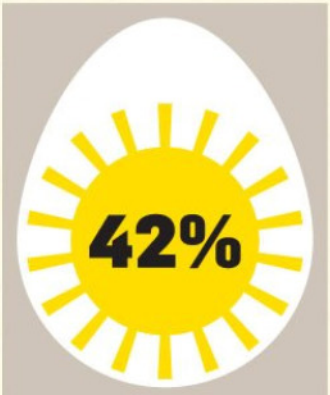
● **Исполнитель:** Amorphous Androgynous, 2002

Первый альбом электронных экспериментаторов The Future Sound of London в образе кислотных рокеров конца 60-х. Умение сыграть "в точности, как кто-то" в нулевые годы — время повальной ретромании — вообще считается не меньшим талантом, чем умение сыграть, как никто другой. Психоделические герои из FSOL получились хоть куда — классические для дуэта тягучие синтезаторные завывания обогащены квакающими гитарами, пронзительными ситарами, раскатистыми барабанами и вполне себе андрогинным вокалом — все, как полагалось в 60-е, только мощнее и сочнее. Благо современная техника позволяет.



ОМЕГА-3

ПОМИМО ВСЕХ ПРОЧИХ СВОЙСТВ, ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЭТИМИ КИСЛОТАМИ, УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ. ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ПОСТОЯННЫМИ ДЕПРЕССИЯМИ ЖИВУТ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ИХ СЧАСТЛИВЫЕ СОСЕДИ. ЕШЬ РЫБУ И ОРЕХИ.



мужчин испытывают нехватку витамина D. Восполнить ее помогут 10 минут солнечных ванн ежедневно. А если ты по каким-то причинам живешь не в Сочи, замени солнечные ванны вареным яйцом.

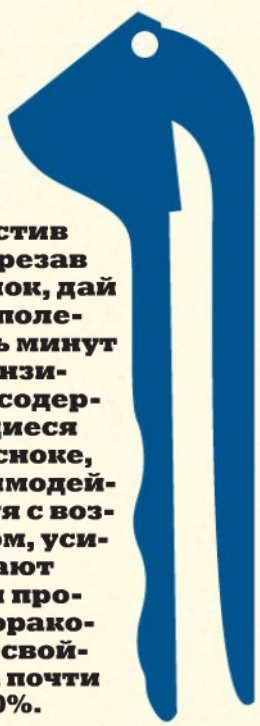
На столько снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, если в день ты выпиваешь по 3 стакана клюквенного сока или морса. Клюква повышает уровень хорошего холестерина и антиоксидантов в крови, утверждают ученые из американского Университета Стентона.

12 лет

На столько ты можешь удлинить жизнь, если три раза в неделю будешь по часу заниматься бегом, спортивной ходьбой или теннисом, пишет “Британский вестник спортивной медицины”.

Подсолнечные семечки

Идеальная еда для тех, кто не хочет в старости впасть в маразм. Семечки богаты витамином Е, который предотвращает болезнь Альцгеймера и общую деградацию мозга.



Очистив и нарезав чеснок, дай ему полежать минут 10. Энзимы, содержащиеся в чесноке, взаимодействуя с воздухом, усиливают свои противораковые свойства почти на 90%.

42%

На столько снижается риск инфаркта, если ты ежедневно съедаешь по 9 порций овощей и фруктов (порция размером с половину среднего яблока).

БРАКОМ НЕ НАЗОВУТ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ КАНУННИКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ ГОЛОВАНОВА

Натуральная блондинка с аппетитной попкой и собственной квартирой в центре Москвы — вот какая у меня была подружка. Я точно знал: все мужики вокруг по-черному завидуют мне. А ведь они еще не были в курсе самого главного — того, какой фееричный секс мы устраивали на ее просторной жилплощади...

В общем, не девушка — чистый клад. Правда, была одна штука, которая сильно омрачала наш роман: мы ссорились. И довольно часто. И почти всегда — в хлам. А если уж совсем начистоту, то жили как кошка с собакой. Секс — да, но во всем остальном наши интересы и точки зрения радикально расходились. Должно быть, поэтому договориться о чем-нибудь по-хорошему было для нас делом почти нереальным. Поводом для очередной склоки могло стать все что угодно, начиная с выбора кинотеатра на ближайший вечер и заканчивая планированием совместного отпуска. Через полгода совместной жизни не осталось уже ни одной вещи, из-за которой мы бы не успели переругаться.

Наши отношения вытягивал только чумовой секс. Но я чувствовал, что и его надолго не хватит, поэтому просто надеялся проваландаться в режиме "раз поругались — два помирились" еще сколько-нибудь. Но тут случилось непредвиденное. Как-то раз ее родители, заманив нас в гости, вдруг заявили: пора вам, молодежь, и о свадьбе подумать. Мол, вы уже больше полугода живете вместе, надо бы оформить отношения по-человечески, а то перед людьми стыдно.

К моему удивлению, блондинка сразу согласилась. Я же впал в полный ступор. Не могу объяснить, что со мной произошло, но только блондинкины прелести вдруг потеряли для меня всякую ценность. Их в моем мозгу моментально затмила тревожно мигающая красная лампочка: "Danger! Danger!", которая уже не гасла. Мои попытки нафантазировать наше совместное будущее заканчивались одним и тем же выводом: "С годами секс уйдет, останутся только скандалы". С этим заключением я и отправился на очередную встречу со своей как бы невестой. Что там меж нами произошло, помню смутно: "свадьбы не будет", рыдания-вопли-обвинения, успокоительное стаканами, "ты мне жизнь испортил", — точка.

Прошло пять лет. Пожалуй, я б уже и забыл ту историю, если бы не друзья. В очередной — сто первый — раз я вспомнил историю своей несостоявшейся свадьбы, когда получил приглашение на бракосочетание моего приятеля Егора.

Открытка с двумя кольцами на конверте стала самым неожиданным Егоровым финтом за все пять лет нашего знакомства. Ведь всего каких-то два месяца назад теперешний жених плакался мне на свою личную жизнь. История, с его слов, выходила точь-в-точь как моя: жить с нынешней подружкой стало совершенно невыносимо, он всерьез настроен найти "запасной аэродром", ну или хотя б просто разъехаться. Да что там "два месяца назад" — весь год, сколько тянулись их отношения, я от Егора слова доброго не слышал ни о самой подружке, ни об их "семейной" жизни. И вот теперь на тебе — женится!

— Почему вдруг? — не утерпел я.

Ответ обезоруживал своей непосредственностью: подружке захотелось замуж, а он не нашел в себе сил отказаться, ну и вот. Впрочем, не могу сказать, что его ответ сильно меня удивил. За последнее время переженилась уйма моих знакомых, шагнувших за 25. Как минимум половина из них пошла под венец с девушками, мягко скажем, случайными в их жизни. Иных додавила сама подруга, у кого-то нашлись свои аргументы. Один, например, говорил: "Она красивая, а я всегда хотел, чтобы другие мужики завидовали, какая у меня жена".

— Я ее три года добивался. Конечно, у нас все не гладко, но, наверное, я теперь по-любому обязан на ней жениться, — вздыхал другой.

— Если не женюсь до 28, то уже не женюсь никогда, — кошмарился третий. А еще один в своей непосредственности обскакал даже Егора:

— Мама сказала: "Хочу внучат, женись, сынок!"

Всех этих людей объединяло одно — узнав об их грядущем браке "с этой", большинство знакомых недоуменно пожимало плечами. На свадьбах таких парней я совершенно искренне говорил про "совет да любовь" и что есть сил орал "Горько!". Не помогло. Примерно треть моих знакомых, женившихся с присказкой "стерпится-слюбится", разошлись, не протянув в браке и двух лет. Многие из оставшихся сохраняют семью только на бумаге. Есть, конечно, счастливчики, но и у них имеется одна общая черта — еще до женитьбы они вполне ладили с подружками, а если были разногласия, охотно шли друг другу навстречу. Семейные заботы, общий бюджет, дом и дети только зацементировали отношения таких "позитивных" пар.

Не нужно быть мозговедом, чтобы разбираться в своих желаниях. Каждый в обувном магазине способен понять, что эта пара обуви ему невыносимо жмет. Если жмет, вряд ли человек в здравом рассудке купит такие башмаки, даже из страха не найти других. Почему ж при выборе второй половины мои друзья ведут себя иначе? Я думаю так: если у тебя тотальное непонимание с подружкой, с какой стати вы вдруг начнете ладить после свадьбы? Штамп в паспорте — это только синий отпечаток потертой резиновой печати, закрепитель отношений из него никакой. В общем, мораль такая — в определенный момент важно заставить себя сказать "нет", даже если это неприятно. Сжать волю в кулак, покраснеть от натуги, почувствовать себя трижды подлецом, но устоять. От этой минуты зависит вся оставшаяся жизнь, ведь даже если брак развалится через пару лет — в неполной семье останутся дети.

ЕСЛИ У ТЕБЯ ТОТАЛЬНОЕ НЕПОНИМАНИЕ С ПОДРУЖКОЙ, С КАКОЙ СТАТИ ВЫ ВДРУГ НАЧНЕТЕ ЛАДИТЬ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ?

Да! Я же не закончил историю. Все эти годы я нет-нет да и вспоминал свою экс. Довспоминался: совершенно случайно столкнулся с ней на улице. Она уже замужем, располневшая, уютная такая мать семейства. "Как у тебя? О! А у тебя? А!" — но тут нас прервал телефонный звонок. Муж. Не желая того, я оказался свидетелем семейных переговоров. Люди говорили о важных для них вещах: о картошке ("надо купить"), о каком-то сериале ("начнется по ТВ через час"), о родительском огороде ("поедем в субботу, как обычно") и т.д. С каждым словом у меня на душе становилось все легче.

"Спасся!" — ликовал я про себя. За несколько лет жизни друг без друга мы ни капли не изменились, наши интересы и точки зрения по-прежнему не пересекались. Я не выносил этой размеренной скукотищи, она упивалась ею. Останься мы вместе, у нас каждый килограмм картошки становился бы поводом для кровавой дуэли. Поэтому я бы уже давно убил ее. Или она меня. А скорее всего, мы бы уже несколько лет как разбежались на безопасное расстояние, от греха подальше. ■

НЕ ПРОПУСТИ! →

92 Кухня
2 здоровые пиццы: для качка и толстяка

96 Фитнес
6 зимних упражнений, чтобы согреться в мороз

100 Организм
5 неприятных заболеваний полового члена

104 Карьера
10 частых ошибок на первом свидании

106 Отношения
12 способов научиться работать меньше

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ВЫШЕ СРЕДНЕГО

Ученые знают о нас почти все: средний мужчина живет столько-то лет и в среднем за жизнь сменяет столько-то партнерш... Но к черту статистику, средние показатели — не для тебя. Тем более в сексе.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

СТАТИСТИКА: СРЕДНИЙ РАЗМЕР ВОЗБУЖДЕННОГО ПЕНИСА — 14,7 СМ В ДЛИНУ, 12,4 СМ В ОБХВАТЕ

Больше половины мужчин с членом стандартного калибра (см. выше) мистическим образом уверены, что у них "маленький". В то время как 85% женщин довольны габаритами партнера.

● **Будь круче** Многообещающий спам, который гарантирует "+5 см", ты как удалял, так и удаляй. Решение есть там, где ты его не ищешь. Ну вот, например, ты куришь? Бросай. Потому что у ковбоя Мальборо только лассо длинное. Ученые Калифорнийского университета доказали, что у заядлых курильщиков пенис в среднем на дюйм (а это 2,54 см!) короче, чем мог бы быть. Из-за курения ткани полового органа становятся менее эластичными, что мешает им растягиваться в момент эрекции до возможного предела. И тренируй лобково-копчиковую мышцу — это может увеличить пенис в окружности на сантиметр-другой. Если ты забыл, как эту мышцу обнаружить, напоминаем: во время мочеиспускания прервись на середине процесса и запомни, как ты это сделал, — это и есть то самое движение. Для пущего эффекта напрягай лобково-копчиковую мышцу и не расслабляйся, пока не досчитаешь до 10. И так раз 20 за день.

СТАТИСТИКА: ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОБЫЧНЫЙ МУЖИК ЗАЙМЕТСЯ СЕКСОМ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ, — 20%

Есть мнение, что секс на первом свидании — уверенный шаг к длительным отношениям, а совсем не наоборот. Во время оргазма вырабатывается гормон окситоцин, вызывающий в человеке заинтересованность в партнере, чувство привязанности и доверия. Если девушка поймет тебя правильно, можешь рассказать ей об этом.

● **Будь круче** Женщины запрограммированы против секса на первом свидании. Поэтому ключ к успеху — обставить все так, как будто в первом свидании поместилось целых три. Проведи с ней день, посетив последовательно несколько разных мест: своди в зоопарк, накорми сосиской в кафе, потом в кино... На выходе из зала она уже будет думать, что знает тебя сотню лет (ввести женщину в заблуждение нетрудно). "При этом разговаривай прежде всего о ней, а не о себе самом, — советует доктор Деннис Недер, сочинивший книгу "Быть мужчиной в женском мире". — Есть такой трюк — расспросить человека о его первых воспоминаниях. Вроде бы ничего такого не произошло, а тебя уже посвятили во что-то, к чему есть доступ у немногих, и вы автоматически перестаете быть чужаками". А вот спрашивать о том, в каком виде яйца она любит на завтрак, рано — до бытовухи еще дойдет.

СТАТИСТИКА: ЛИШЬ ОДИН МУЖИК ИЗ ТРЕХ ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕНЩИНЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ РАНЬШЕ СЕБЯ

Справедливая с любой стороны последовательность событий, когда сначала она, а потом он, далеко не всегда оказывается осуществимой на практике. По себе знаешь, о чем речь? Вот тебе несколько советов в помощь.

● **Будь круче** Когда чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, представь себе не голую Аллу Пугачеву в холодный осенний день (хотя и это может сработать), а любимый журнал. Ведь именно в MH ты прочитал следующие строки. "Половой акт состоит из четырех фаз: возбуждение, плато, оргазм и расслабление, — напоминает доктор Иэн Кернер, автор книги "Сначала девушки". — Большинство мужчин из стадии плато неуправляемым локомотивом несутся к оргазму. Но задача-то в том, чтобы научиться предчувствовать точку невозврата". Казалось бы, какая точка, когда тут такое дело... Однако же: "Вообрази шкалу собственного возбуждения от единицы до десяти, — продолжает Кернер, — и задержись на семерке. Двигайся медленнее, и пусть она будет сверху — в такой ситуации пенис стимулируется меньше. Дошел до восьмерки? Сожми член чуть ниже головки — это позволит задержать приближение эякуляции". А самое действенное — еще при свете дня обсуди с девушкой, что делать, если тебе вдруг понадобился пит-стоп? Возможно, она согласна просто полежать, пока не минует опасность.

СТАТИСТИКА: В СРЕДНЕМ МУЖИКИ ДУМАЮТ О СЕКСЕ 75 ЧАСОВ В МЕСЯЦ

А занимаются им всего 4,5 часа в месяц — и от этого несчастны. В исследовании компании Durex говорится, что только 33% мужчин удовлетворены частотой секса в их жизни и только 38% довольны его качеством.

● **Будь круче** Не нужно снимать все сбережения и мчаться в Бангкок в поисках непродолжительного счастья. Верный путь к активизации сексуальной жизни — доставлять партнерше максимум удовольствия, и тогда ей захочется повторять все это вновь и вновь, да еще с шутками и фокусами. Не знаешь, что бы такого придумать, чтобы ее удивить? Вот тебе совет от Дориан Солот, соавтора книги "Люблю я женские оргазмы": "Для затравки — миссионерская поза. Потом ты ложишься на бок, она — на спине перпендикулярно тебе, ее ноги — поверх твоих бедер. Неглубокое проникновение в такой позе позволит тебе стимулировать ее точку G, поглаживая при этом клитор".

ФАКТ: ТОЛЬКО 53% МУЖЧИН ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О СЕКСЕ С СОТРУДНИЦЕЙ

"У флирта с кем-то на работе есть огромное преимущество перед знакомством по интернету, — говорит Джуди Джеймс, автор книги "Секс на работе: Гид по выживанию". — Тебе всегда есть о чем поговорить с этой девушкой, а главное — ты имеешь возможность сначала хорошенько разобраться, подходит ли она под твои задачи (краткосрочный секс без обязательств, длительные отношения, сварить борща), а потом уже идти в атаку".

● **Будь круче** Делай шаги к сближению медленно, ты же не в баре, где все решают секунды. Открыто поддерживай ее разумные мысли на совещаниях. При случае упомяни, что успех проекта — не твоя, а ваша совместная заслуга. Со временем она начнет видеть в тебе союзника и даже защитника. Не проходи мимо ее стола молча: ведь от "заколебали эти договоры" до "может, вечером по пиву?" совсем недалеко.

СТАТИСТИКА: В ЖИЗНИ МУЖИКА В СРЕДНЕМ— 7 СЛУЧАЕВ СЕКСА НА ОДНУ НОЧЬ

Ты не можешь похвастать особыми успехами в этом деле, хотя не имеешь ничего против? Ну что ж.

● **Будь круче** Твоя мишень — та незнакомка, на которой одежды меньше, чем на всех остальных в этом баре. Формула "чем меньше она одевается, тем больше раздевается" подтверждена сугубо научно. Не нам тебе рассказывать, что в период овуляции женщина всей своей сущностью заинтересована в сексе и, скорее всего, согласится на то, что называется one-night stand. Но мы тебе расскажем, что именно в это время женщины (на подсознательном уровне) склонны одеваться по минимуму, чтобы привлечь самца. То есть своим внешним видом она сама сигнализирует тебе, что все возможно. Только не забывай о мелочах. Например, пахнуть от тебя должно небесами или лучше апельсинами: у женщин обоняние наиболее развито на пике фертильности и нравятся им в этот период как раз цитрусовые ароматы. Давай, синьор Апельсин, не упусти момент! ■

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Сенсация! Пицца для накачки мышц или похудения! То, что еще вчера казалось нелепой шуткой, стало возможным благодаря нам любимым. Вместо водянистых салатов и протеиновых батончиков ешь то, что хочется, — и не испытывай потом угрызений совести.

НАБЕРИ МАССУ!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию/четверть пиццы): 777 ккал, 22 г жиров (из них 5 г насыщенных), 31 г белков, 110 г углеводов

СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию/четверть пиццы): 595 ккал, 12 г жиров (из них 2 г насыщенных), 19 г белков, 105 г углеводов

"АМЕРИКАНА" ДЛЯ КАЧАЮЩЕГОСЯ

Набирать массу — не значит жрать как слон. Калорий должно быть не просто много — они должны быть правильными. А даже специальные качковские диеты зачастую имеют крайне мало общего со здоровым питанием. То ли дело наша пицца! Здесь и прекрасный нежирный сыр моцарелла, и специальный соус с кедровыми орешками, а стало быть, и с дополнительными протеинами. Но орехов нам мало, поэтому в начинку мы добавили творог — лучший источник молочных белков из всех возможных. Ты уже побежал за скалкой?

"ПРИМАВЕРА" ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

К сожалению, есть вещи, которые не под силу изменить даже супергероям. Одна из таких вещей, увы, колбаса пепперони. 30 ккал в тонюсеньком ломтике — это приговор. Но не унываем. Готовим вегетарианскую пиццу, максимально приближенную по вкусу к соблазнительной "американе". Густой соус, заряженный стимулирующим сжигание жира перцем чили; цуккини и, разумеется, моцарелла. Кажется, ты уже в нетерпении гремишь сковородками?

ФОТО: ROB WHITE

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО
- 450 г пшеничной муки
- 1,5 ст. л. сухих дрожжей
- Соль, перец, сахар, оливковое масло

НАЧИНКА
- 200 г нежирной моцареллы
- 1/2 болгарского перца
- 1 средний чили

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА
- 250 г обезжиренного творога
- Половина головки чеснока
- 2 ст. л. муки
- 40 г пепперони
- 1 болгарский перец
- 50 г кедровых орешков

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО
- 1 цуккини
- 2 ст. л. паприки
- Щепотка молотого чили
- 1/2 ст. л. молотого чеснока
- 1/2 ст. л. семян горчицы
- 250 г консервированных протертых томатов
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. сушеной душицы (орегано)

РЕЦЕПТ*

1 Тесто

БАЗА Смешай муку и дрожжи в глубокой миске, добавь по 1/2 ч. л. соли и сахара. Сделай в центре смеси углубление и вылей туда 1,5 ст. л. оливкового масла. Туда же – 300 мл воды, теплой, 40-45°, иначе дрожжи не заработают. Энергично все перемешай, вынимай из миски, посыпай доску или стол мукой и мни на нем тесто не меньше 10 минут. А то и больше – пока не будет легко отставать от рук. Скатай тесто в шар, смажь оливковым маслом, положи назад в миску, накрой пищевой пленкой и поставь на 45 минут в теплое место. Тесто должно увеличиться в два раза, помни об этом, выбирая миску.

2 Начинка-1

БАЗА Натри моцареллу на крупной терке, порежь кубиками половинку сладкого перца, порубби чили.

СБРОСЬ! Почисти и порежь кружочками цуккини, посоли и выложи на бумажное полотенце, чтобы вышла лишняя влага. Через 5 минут швыряй их вместе со специями на сковородку и обжаривай без масла, пока не размякнут и не покроются корочкой.

НАБЕРИ! Включи духовку на максимум и запихни в нее половину головки чеснока и стручок перца – можешь просто положить их на противень на 10-15 минут. Вынимай и клади остужаться. Тем временем обжарь орешки на сковородке без масла, следи, чтобы не подгорели.

3 Начинка-2 (“Начинка возвращается!”)

БАЗА Если ты счастливый обладатель камня для пиццы, клади его в нагретую духовку. Если нет – просто разогревай духовку.

СБРОСЬ! Почисти и мелко нарежь чеснок, обжаривай минуту в оливковом масле. Добавь помидоры, орегано, сахар, соль и перец по вкусу. Дай закипеть, убавь огонь и томи минут пять, пока соус не загустеет.

НАБЕРИ! Печеный чеснок почисти и измельчи в блендере. Почисти перец. Добавь его вместе с орешками в блендер. Соль и перец – туда же. Когда измельчится – вынимай, помой блендер и наполни его творогом, мукой и солью-перцем. Преврати в кашу.

4 Сборка

БАЗА В зависимости от размера духовки либо раскатай тесто в один большой блин, либо раздели на два маленьких. Клади на посыпанный мукой камень для пиццы или противень.

СБРОСЬ! Намажь тесто томатным соусом, оставив по краям 1,5 см. Клади сверху моцареллу, цуккини, сладкий и острый перец. Пеки 10 минут, потом выключи духовку и оставь в ней пиццу еще на 2 минуты. Вынимай.

НАБЕРИ! Намажь тесто творожной смесью, затем ореховочесночной, оставив 1,5 см с края. Сверху разложи сыр, потом колбасу, рубленый перец двух видов. Пеки минут 10, еще 2 минуты подержи в выключенной духовке. Угощайся. ■

* Правила чтения: пузо нависает над ремнем? Исполняем разделы “База” и “Сбрось!”. Тощее тело мечтает о мышцах? Твои разделы – “База” и “Набери!”.

СНЕГОВАЯ НАГРУЗКА

Самое естественное желание для человека, оказавшегося зимой на улице, — согреться. И горячительное в данном случае не выход. Глотку огненной воды лучше предпочесть одну из этих активностей.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

1 Уборка снега

● **Разогревает:** дельтовидные, бицепсы, грудные, мышцы спины и кора.

● **Тренировочный эффект:** гипертрофия. Уборка снега — один из лучших способов украсить мышцами верхнюю часть тела. Главное — не забывай менять рабочую руку и следи за поясницей: во время подъема лопаты она должна быть жестко зафиксирована, прогнута. В противном случае, повернувшись, чтобы сбросить снег, ты рискуешь повредить позвоночник.

● **Совет:** работай на время. Стремись к тому, чтобы на расчистку 1 кв. м пространства от сугроба высотой тебе по колено уходило не больше минуты.

2 Катание на коньках

● **Разогревает:** мышцы голени и бедра.

● **Тренировочный эффект:** баланс. Тело здорового мужчины должно быть не только мускулистым, но и функциональным. А коньки отлично развивают чувство равновесия, без которого в нашем нестабильном мире, сам понимаешь, никуда.

● **Совет:** попробуй освоить простейшие приемы фигурного катания. Научись ездить спиной вперед, делать восьмерки или скользить на одной ноге не менее 30 секунд.

3 Игра в снежки

● **Разогревает:** пронаторы и супинаторы плеча.

● **Тренировочный эффект:** реабилитация. Проверь состояние плеч: кинь по паре снежков каждой рукой как можно дальше и прислушайся к ощущениям в суставах. Боль любой интенсивности указывает на нарушение их геометрии. Такое бывает, если, допустим, переусердствовать с жимами или, наоборот, вовсе забить на любую подвижность.

● **Совет:** играй в снежки, акцентируя внимание на амплитуде и силе замаха, а не броска. Совершай по 20 бросков каждой рукой ежедневно на протяжении всей зимы.

5 Выталкивание машины из сугроба

● **Разогревает:** мышцы бедра и голени, грудные, дельтовидные, трицепсы.

● **Тренировочный эффект:** сила. Сложно назвать мышечную группу, не принимающую участия в данном упражнении. В первую очередь это, конечно, ноги, прокачанность которых и отличает сильного человека. Далее — передняя часть кора; в рекламе не нуждается. Ну и плечевой пояс, разумеется. Ты ведь не откажешься от сильных рук?

● **Совет:** перед спасением очередного грузовика не забудь размять голеностоп — максимальная нагрузка в этом упражнении ложится именно на него.

6 Лепка снежной бабы

● **Разогревает:** разгибатели бедра, мышцы спины.

● **Тренировочный эффект:** выносливость. Занятие это не только развивает эстетически, но и невероятно изматывает, ведь катать снежный ком приходится в нижнем положении становой тяги. Но это и к лучшему! Лепи по бабе в день, и ты не только прослывешь чудаком, но и решишь старые проблемы с периодически ноющей поясницей. Ведь за здоровье твоего позвоночника ответственна не сила мышц спины, а именно их выносливость.

● **Совет:** скатывая ком, держи спину слегка прогнутой. ■

4 Катание детей на санках

● **Разогревает:** прямые и косые мышцы живота, разгибатели позвоночника.

● **Тренировочный эффект:** сила и рельеф. С одной стороны, зимой твой пресс никто не видит, с другой — будем оптимистами — лето не за горами, а здесь такая возможность обзавестись рельефным животом! Точнее, даже три возможности:

1. Толкая санки сзади (желательно — в гору), ты нагружаешь прямую и обе косые мышцы живота.
2. Таская их же за собой двумя руками на веревке (ты к пассажиру спиной), заставляешь работать мышцы задней части кора.
3. Впрягаясь в салазки по-бурлацки (длинная веревка на плече, идешь полубоком), даешь нагрузку на боковые мышцы живота.

● **Совет:** выполняй все три упражнения по очереди, протаскивая санки каждым способом на расстояние 50–60 м.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

Что если, проснувшись утром, ты обнаружишь — твой член стал совсем, совсем иначе выглядеть?

ТЕКСТ: БИЛЛ КАРЛ

— ВЧЕРА СО МНОЙ ПРОИЗОШЛА САМАЯ УНИЗИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ за всю мою жизнь, — говорит Том Рэппинг, мой коллега.

Это обычная офисная болтовня, но с оттенком исповедальности: у Тома хронический геморрой. Когда он пришел на очередной осмотр, оказалось, что его доктора куда-то вызвали, поэтому его передали другому врачу — фантастически привлекательной женщине.

— Чертовски хороша! — вздыхает Том. — И все произошло так быстро. Не успел я поздороваться, как она уже исследует мою задницу.

Я киваю. Я не очень-то впечатлен. Том замечает это и смотрит на меня в духе "ты вообще слышишь, о чем я говорю?".

— Со мной была история покруче, — отвечаю я. — Полгода назад я пришел к урологу. Он позвал красотку-медсестру — она была тоже чертовски хороша, — которая воткнула в мой член иглу, чтобы искусственно вызвать у меня эрекцию. А потом это сфотографировала.

Молчание. "Боже, — думаю я, — я все-таки рассказал об этом". Я знаю, Тому можно доверять — нам не впервой делиться секретами. Но я вижу на его лице крайнюю степень недоверия. Ха, он даже не подозревает, что самая невероятная часть истории впереди.

— Вот как все было, — продолжаю я.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ЧУДОВИЩНОЙ ЭРЕКЦИИ. Я проснулся среди ночи и направился в туалет, где, к своему ужасу, заметил, что мой член в середине ствола согнулся под углом 90° и уставился в потолок. Я попытался его выпрямить, но не смог, мне пришлось наклониться вперед и согнуть член так, чтобы он был направлен в стенку унитаза. Черт, и это оказалось больнее, чем можно было представить!

Я рванул вниз, набрал в "Гугле" "гнутый пенис" и углубился в обширные результаты поиска. Что-то про Билла Клинтона. Куча порнухи. Наконец я нашел. У меня была болезнь Пейрони. Там имелась фотография пениса, согнутого точь-в-точь как мой. Но больше ничего утешительного. Согласно статистике, в среднем каждый сотый мужчина на планете (ого!) сталкивается с тем, что случилось со мной. Я уверен, эта цифра удивила бы Франсуа де ля Пейрони, французского хирурга, впервые описавшего болезнь в 1743 году. Два с половиной века прошло, а никто толком не знает, от чего это бывает.

Обычно говорят, что причина болезни — повреждения, полученные в результате сексуальной сверхактивности (избыточная мастурбация, попытки увеличить член с помощью помпы, травмы во время безбашенного секса). Хорошо. Последний раз я избыточно мастурбировал, когда мне было 14. Ну ладно, 24. Что касается помп или секса с извращениями — это не про меня.

Есть и другое мнение: к 35–40 годам эрекция перестает быть такой полноценной, как в молодости, и мужчина совершает половые акты при недостаточной жесткости члена. Это-то и приводит к микронадрывам ткани, шрамы после которых могут однажды помешать члену распрямиться. Звучит правдоподобно, но не настолько же я стар!

Согласно третьей теории, болезнь Пейрони — это аутоиммунное или наследственное расстройство. А некоторые врачи полагают, что ее вызывает употребление определенных препаратов, в частности лекарств от давления, также известных как бета-блокаторы. Вот это точно в цель: я принимаю таблетки от гипертонии много лет. И все же болезнь Пейрони существует несколько столетий, а бета-блокаторы — нет. В общем, я так и не понял, почему это случилось со мной. Но я понял, что отныне у меня есть проблема.

ТЕРАПЕВТ НАПРАВИЛ МЕНЯ К УРОЛОГУ, специалисту по болезни Пейрони. Это был скромный индийский парень, который напомнил мне Рави Шанкара, известного виртуоза игры на ситаре. Только этот играл на моем инструменте. Во время первого визита я подумал: "Удивительно, как нам удается внушить себе, что самые невообразимые вещи нормальны?"

И вот я сижу, позволяя какому-то незнакомцу обследовать мой пенис, причем самым неспешным образом. Даже возникла мысль, не оставить ли ему чаевые.

Ему не пришлось долго возиться, чтобы "найти бляшку". При болезни Пейрони на пещеристой ткани в верхней части пениса обычно образуется уплотнение, как бы перетягивающее член во время эрекции. То есть в расслабленном состоянии все внешне нормально, но стоит мне подумать об Анджелине Джоли, к примеру, — и член становится пародией на рыболовный крючок. Доктор предложил несколько вариантов лечения.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ: он может провести курс лечения препаратом верапамил — шесть сеансов по три укола непосредственно в бляшку. Ну и еще каждый раз по три обезболивающих укола в член, потому что инъекции верапамила очень болезненные. Теоретически верапамил должен помочь бляшке рассосаться. На практике — успех в лучшем случае будет "нестабилен".

Нестабилен? Не интересует. Дальше.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: операция, при которой на противоположную от искривления сторону пениса накладывают два шва, они и должны выпрямить его. Врач сказал, что это наиболее распространенная и эффективная процедура. Но от себя добавил, что этот вариант больше подходит тем пациентам, которых "не заботит тот факт, что пенис станет короче".

Станет короче? Дальше, пожалуйста.

ПОСЛЕДНИЙ ВАРИАНТ: заместительная пластика. Во время этой процедуры на бляшке делается надрез по всей ширине пениса. Уплотнение делится пополам, уменьшая изгиб. Потом надрез покрывают заплаткой из кусочка кожи. Эта операция зачастую проходит успешно, но бывает и так, что хирург повреждает какой-нибудь нерв — и тогда возможно последующее расстройство эрекции.

Я хотел заместительную пластику, но доктор посоветовал начать с уколов. Если не поможет, мы сменим тактику.

Итак, утро каждой среды я стал проводить с доктором и его красоткой-помощницей. Она стерилизовала мой член, заворачивала его в бумажное полотенце, и доктор начинал свои пытки. Три укола, чтобы мое хозяйство онемело; еще три — верапамила. Естественно, пенис никогда не терял чувствительность настолько, чтобы это проходило совсем безболезненно.

Понятно, что болезнь Пейрони может пошатнуть твою личную жизнь. Но только если сообщить о ней партнерше, чего я не сделал — вместо этого неделями уклонялся от секса. Впрочем, после начала инъекций я признался во всем жене. Сначала она не поверила и потребовала доказательства в виде "неправильной" эрекции. И раз уж мне пришлось достичь эрекции, мы попытали счастья в сексе.

В принципе, все прошло хорошо. Я мог бы жить с этим. И, возможно, придется: верапамиловые уколы не возымели никакого эффекта.

Я ПРИЕХАЛ В БОЛЬНИЦУ К 11 УТРА — НА ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ПЛАСТИКУ. Не успел опомниться, как с десяток мужчин и женщин собрались вокруг алтаря, возведенного моему пенису. Свет софитов и все такое. Они повесили маленькую занавесочку между мной и алтарем, и я болтал с красоткой-анестезиологом, пока доктор резал тонкую плоть вокруг пениса. Затем он стянул с него кожу — как носок. Обнаружилась проблема: из-за верапамила уплотнение размягчилось и обросло пучками нервов. Операция, которая обычно занимает два часа, превратилась в пятичасовую.

Через три часа мне окончательно надоело. Нижняя часть тела онемела, а верхняя умирала от скуки, страха и изнеможения. Я попросил красотку вырубить меня полностью. Это последнее, что я помню.

На следующее утро доктор зашел навестить меня. В штанах у меня теперь прямее некуда, сказал он. Однако были и плохие новости: в течение месяца я должен не допускать эрекции, иначе мой член взорвется. В буквальном смысле, уточнил он. Я согласился, хотя очень сомневался, возможно ли это. Как говорилось в старом анекдоте — а ты, когда спишь, себя контролируешь?

Две недели спустя так и случилось: он, конечно, не взорвался, но было мучительно больно и в одном месте немного разошлись швы. И все же было приятно увидеть его снова прямым.

ПОСВЯЩАЯ ТОМА РЭППИНГА В ИНТИМНЕЙШИЕ ПОДРОБНОСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ, я замечаю, что он уже минут 20 слушает меня с отвисшей челюстью. Я не могу не улыбнуться, вспоминая о том, как самые невообразимые вещи начинают казаться абсолютно нормальными. Например, то, как я несколько недель после душа сушил член феном, потому что полотенце слишком грубое для швов.

Не думаю, что Том кому-нибудь проболтался. Но зуб даю, его бесит, что каждый, кто это читает, теперь знает про его геморрой. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Приключения члена

Чем еще тебя может однажды удивить твой пенис:

- **Что** Кожный рог, или огрубление, ороговение эпителия головки и крайней плоти. Выглядит так, будто у тебя вырос еще один ноготь.
- **Причины** Чаще всего возникает после небольших травм или на месте родинок и папиллом.
- **Что делать** Не ждать "ногтя", а если с головкой хоть что-то не так — тут же идти в клинику. Рог уже вырос? Операции не избежать.
- **Что** Перелом пениса, фактически же — разрыв пещеристых тел, а порой и мочеиспускательного канала.
- **Причины** Преступная неосторожность во время секса (часто в позиции "женщина сверху") или последствие сильного удара обо что-то. Обычно случается при эрекции, но и, прищемив член дверью, ты тоже сломаешь его.
- **Что делать** Обложить беднягу льдом и мчаться в больницу. Срочное хирургическое вмешательство избавит от возможных осложнений вроде искривления пениса.
- **Что** Приапизм, или длительная (3–6 часов) болезненная эрекция, не связанная с возбуждением. Характерный признак — кровью заполняются пещеристые тела полового члена, а головка остается мягкой.
- **Причины** Называют и психические заболевания, и заболевания спинного мозга, и употребление психотропных препаратов. Окончательные причины неизвестны.
- **Что делать** Первым делом снять эрекцию, для чего, к примеру, вводят кубики льда в прямую кишку. Потом — да, срочно к урологу.

РАБОТА ИЛИ ЖИЗНЬ?

Не хочется жаловаться, но работа и впрямь занимает всю твою жизнь, не оставляя места на семью, друзей или любимое хобби... Впрочем, есть 12 способов немного расчистить завалы.

ТЕКСТ: МЭТТЬЮ БАРБУР

1 А НУ-КА, ВСТАНЬ!

"Один из простых способов снизить загруженность на работе — эффективно использовать время разговоров по телефону, — говорит автор книги "Управление стрессом для чайников" Аллен Элкин. — Когда ты разговариваешь стоя, время общения может сократиться аж вдвое, поскольку ты быстрее обговариваешь суть дела". Даже 20 сэкономленных минут в день — уже что-то.

2 КАЧАЛКА — ЭТО ЖИЗНЬ

Конечно, наращивание твоей мышечной массы — не самая приоритетная задача начальства. Но факт остается фактом: физиологи из Университета Питтсбурга обнаружили, что мужчины, которые в обеденный перерыв заглядывают в спортзал, работают на четверть эффективнее. Если есть такая возможность, не сиди в курилке, а иди пошевелись. И не забудь MH прихватить.

3 СИЛА УБЕЖДЕНИЯ

Детали прошедшего в выходные мальчишника можно вообще не озвучивать, но в целом не стесняйся рассказывать о жизни вне работы. "Слишком мало кто беседует с боссом о таких вещах, — говорит профессор психологии Университетского колледжа Лондона Дэвид Гест. — Если начальник не из тех, кто представить не может, что ты занимаешься чем-нибудь кроме исполнения своих обязанностей, то не молчи. Зная о твоей активной, интересной внерабочей жизни, тебе, возможно, будут оставлять на нее немного лишнего времени. Плюс, поделившись планами на вечер, ты будешь держать себя в тонусе в рабочие часы, чтобы успеть все закончить до начала сеанса". Но выбирай, о чем рассказывать: одно дело — гастроли БДТ, другое — семки-пиво-пацаны.

4 ПОРВИ СОЦСЕТИ

По данным портала SuperJob.ru, две трети работающих россиян старше 18 лет привыкли тем или иным способом отвлекаться от рабочего процесса. Самые популярные способы убить часок-другой — общение в аське и социальных сетях, серфинг в интернете, компьютерные игры. Автор книги "Найди баланс" Дебора Том напоминает: "Эта стратегия оказывает негативное влияние на твою жизнь, поскольку незаметно стирает границы между рабочим и частным". То есть, даже если ты до полуночи торчал на работе в ЖЖ, у тебя все равно сложится ощущение, что работал — и очень устал.

5 ДАЙТЕ ПЯТЬ

Завален делами по бицепсы? Так вот — отдохни. "Пятиминутный перерыв каждый час сокращает требующееся для завершения задачи время на треть, позволяя тебе пораньше уйти домой, — уверяет профессор организационной психологии Университета Ланкастера Кэри Купер. — Чем дальше от работы ты окажешься в эти пять минут, буквально или эмоционально, тем лучше". Значит, на Бали?

6 УСПЕХ МЕРТВОГО ВРЕМЕНИ

Если есть хоть малейшая возможность, работай по пути в контору. Как только тебе удается приземлиться в метро, электричке, автобусе — доставай свой ноутбук и действуй. Необходим интернет? Обзаведись мобильным модемом. Да и смартфон в пробке поможет — разобранная до прихода на работу почта позволит тебе сразу приступить к делам более важным, чем сортировка спама. В конце концов, даже записывать мысли в блокнот лучше, чем в тысячный раз читать на стенке, что метрополитену нужны женщины для ремонта радиоаппаратуры.

7 ЗАВЕДОМЫЙ ОТПУСК

Обычная история: сходил в отпуск на неделю весной, на две — летом, а к концу года оказывается, что в запасе еще как минимум семь дней, которые некуда девать и которые ты лично украл у себя. Чтобы такого не случалось, старайся планировать все от-

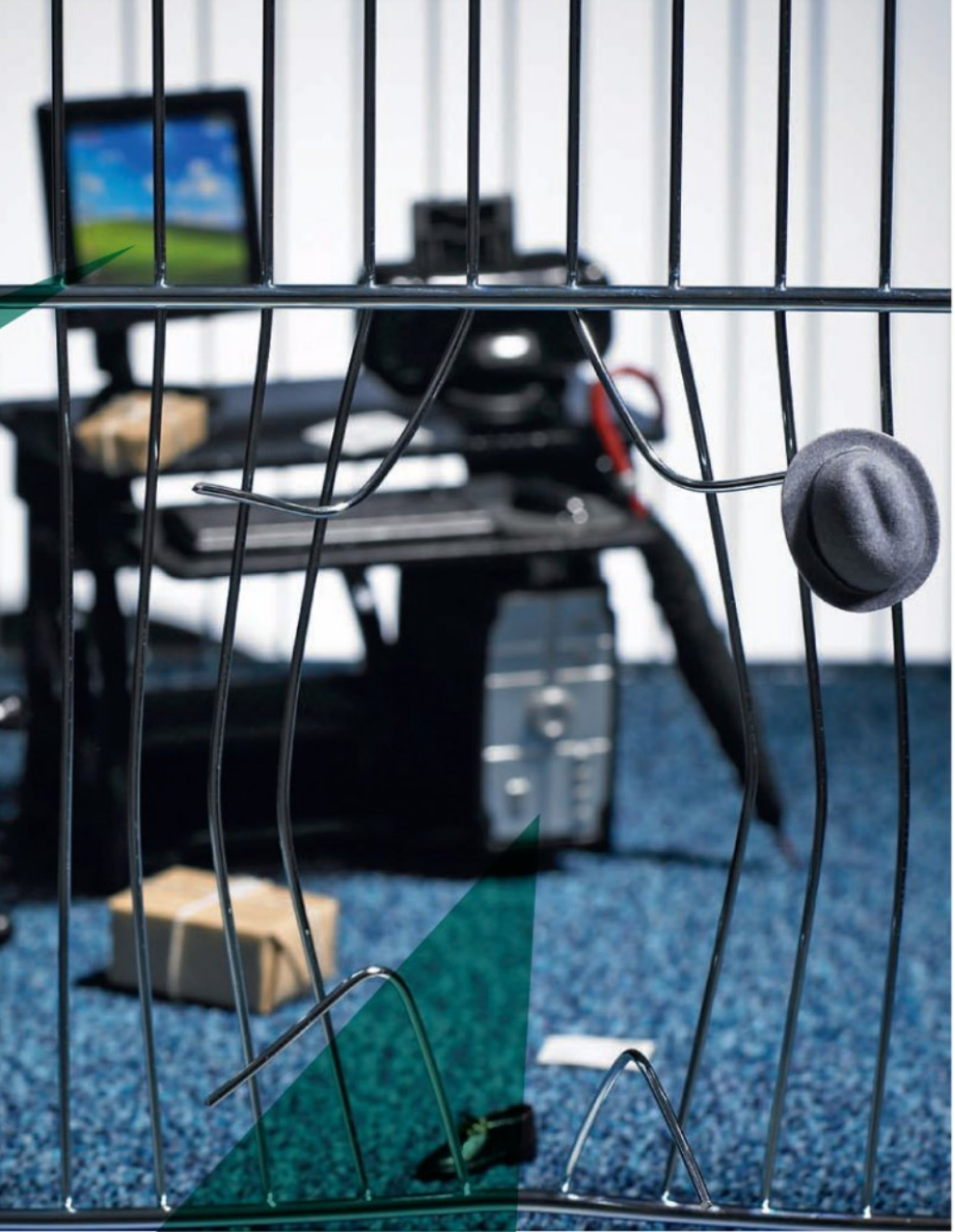


ФОТО: STUDIO 33

8 НЕ ТЕРЯЙСЯ

Работая с большим количеством электронных документов, сколько времени ты порой тратишь на поиск нужного файла? Наверняка не меньше среднестатистического англичанина, который гробит на это до шести недель в год. Одно из решений — бесплатные программы вроде Google Desktop (desktop.google.ru) или "Персональный поиск Яндекса" (desktop.yandex.ru), которые помогают быстро найти потерявшееся письмо или файл, а также ту самую подборку фотографий, предназначенную для избранных.

пуска в начале года, даже не имея определенных планов. Так ты гарантированно отдохнешь положенные 28 календарных дней (или сколько их там у тебя?).

9 ДОРОГА КАЖДАЯ МИНУТА

Отвоевав наконец время у работы, придай ему больше значимости, проведя четкие границы между вкалыванием и досугом. "Не засоряй выходные и отпуск бытовухой, — советует инструктор по персональному росту Клэр Эванс. — Лучше каждый месяц полностью выделяй первую и третью субботу на энергичное решение накопившихся дел, вроде похода по магазинам или удаление зуба. А в остальные дни уикендов отдыхай с чистой совестью".

Стресс-код

Может, тебе только кажется, что все твое время занимает работа? Избавься от офисного стресса — и жизнь вдруг заиграет новыми красками.

● **В отключке** Загул в выходные вряд ли компенсирует стресс от затяжной рабочей недели, особенно если в понедельник снова пахать. "А вот один спокойный посреди недели день поможет, — говорит профессор психологии Дэвид Гест. — Так что лучше просто бери раз в месяц отгул и не планируй на этот день никаких дел". А еще займись медитацией. Исследование, проведенное Университетом Брюгге, показало, что благодаря ей стресс уменьшается ровно втрое.

● **Подтяни хвосты** В депрессию вгоняет не число сделанных дел, а число несделанных. "Мой добрый совет: каждую неделю оценивай по десятибалльной шкале следующие аспекты своей жизни: быт, здоровье, финансы, личностный рост, отдых, отношения, карьера, друзья, — говорит Клэр Эванс, инструктор по персональному росту. — Сфокусируйся на самом отсталом направлении, составь список того, что мешает твоему счастью в этой области, и в следующую неделю сделай что-нибудь существенное для улучшения ситуации". Если в плане действий будет пункт "Избить босса", то сходи лучше к психотерапевту.

● **Минус алкоголь** Беседа в неформальной обстановке — лучший способ снять противоречия между коллегами. Но даже если "неформальная обстановка" для вас — это кабак, постарайтесь обсудить все основные вопросы еще на пути из офиса в злачное место, неспешно прогуливаясь по хрустящему снежку. "Если станешь обсуждать проблемы за столом, то ведь первым делом хлопнешь рюмашку — и проблемы вдруг покажутся не такими проблемными", — явно делится собственным опытом профессор психологии Кэри Купер. Все пойдет насмарку, а твоя попытка на следующий день еще раз зазвать коллег в кабак, чтобы обсудить ту же проблему, выдаст в тебе идиота. ■

ЧТО НЕ ТАК В ЭТОМ БАРЕ?

Прежде чем отправиться на первое свидание, припомни все ошибки, которые ты можешь допустить в этой привычной ситуации. Первая подсказка: на иллюстрации таких ошибок 10. Не нашел ни одной? Переверни страницу.

1 Копируй ее движения

Парень в белом пиджаке явно не знаком с приемчиком, суть которого — "отзеркалить собеседника". "Это когда левая сторона тела человека повторяет положение правой стороны собеседника, а правая — положение левой, — объясняет социальный антрополог Кейт Фокс. — Копируя собеседницу таким образом, ты усыпишь ее бдительность. Девушке вдруг покажется, что между вами установилась гармония и взаимопонимание".

2 Будь краток

Разошелся павлином, стремясь произвести впечатление на девушку? Выглядишь идиотом. Попытки доминировать в беседе — одна из пяти самых распространенных ошибок мужчин на свидании. Предоставь слово девушке — задавай ей вопросы, а беседу поддерживай репликами протяженностью не более секунды: "ясно", "конечно", "ага", "вряд ли", "нет" и т.д. Но следи за выражением ее глаз и срочно меняй тактику, если девушке вдруг покажется, что ее допрашивают.

3 Читай

Пришел на свидание пораньше? Не сиди нервно с пустыми руками, иначе напьешься. Лучше почитай книгу. Мало того что книга — неплохой предмет для начала разговора, так она еще и характеризует тебя с определенной стороны. Например, ты дочитываешь "Возвращение в Брайдсхед" Ивлина Во. Она думает: "Эстет и интеллектуал! Черт, и зачем я вчера смотрела матч "Рубин"-"Крылья Советов"?"

4 Следи за сигналами

Очень важно, как вы целуетесь в момент встречи. Ученые из Университета Странмиллис (Ирландия) выявили такую закономерность: если девушка подставила для поцелуя левую щеку, она искренне рада тебя видеть, повернулась правой — это холодный жест. Почему так? Потому что левая щека, как и вся половина тела с этой стороны, контролируется правым полушарием (ох уж эти странности мозгоустройства), отвечающим за эмоции. То есть не умысел руководит ею, а чувства. Ну и наоборот, соответственно.

5 Контролируй язык тела

Первое впечатление, которое ты производишь на человека, на 55% зависит от твоего внешнего вида и на 38% — от мимики и жестов. Не почесывайся, не ковыряй в носу, но прикоснись кончиками пальцев одной руки к кончикам пальцев другой (получится пирамида из ладоней) — этот жест свидетельствует о твоей уверенности и внимательности. И следи за ее реакцией. Если женщина слегка наклонила голову, то это хороший знак: коекто заинтересовал ее.

6 Не брейся начисто

Выбритый до синевы подбородок оставь для важных производственных совещаний, а на встречу с девушкой приходи в легкой щетине — так будет лучше для вас обоих. Журнал Personality and Individual Differences приводит результаты исследования, согласно которым женщин более всего привлекает легкая небритость. Одна из возможных причин такова: щетина на подсознательном уровне убеждает ее в том, что ты успешно завершил пубертатный период и способен к воспроизводству (а голые щеки — удел младенцев и кастратов). Но! В том же исследовании сообщается, что борода для девушки — признак твоей агрессивности. Понимаешь, почему у Деда Мороза нет жены?

7 Чисти ногти

Журнал Cosmopolitan опросил 1000 женщин, чтобы доказать очевидное: в 73% случаев обладателю неухоженных ногтей гарантирован провал на свидании. Подстриги ногти, а если ты полон мужества, то сделай вот что: подогрей немного оливкового масла, добавь его в мисочку с теплой водой и подержи недолго руки в этой смеси. Такая процедура смягчает кожу, восстанавливает нормальный уровень влажности в ногтях и кутикуле, заставляет их выглядеть более здоровыми. С друзьями все это обсуждать не обязательно.

8 Никаких чипсов

Как ты уже понял, она оценивает каждое твое движение и складывает информацию в копилку знаний о тебе. Еда не исключение. Недавно газета LA Times опубликовала результаты собственного опроса, из которого следует, что мужчины, выбирающие низкокалорийную здоровую еду, кажутся более привлекательными, умными и стильными. А ты думал, свиные шкварки — признак утонченности?

9 Заплати

"Большинство женщин все еще ожидают, что за них расплатится спутник", — говорит Сэм Ван Руд, автор книги "Учись флиртовать". Мягко отклони ее предложение разделить счет. Но, если она настаивает, не упорствуй — возможно, таким образом она предлагает тебе "остаться просто друзьями". Ты еще сможешь побороться за свое счастье, но не под пристальным взглядом официанта же?

10 Не трясись

Любая женщина подсознательно воспримет твою качающуюся или трясущуюся ногу как признак того, что ты нервничаешь. Даже если и правда нервничаешь, ни в коем случае не показывай этого: женщины считают уверенность в себе самым важным показателем сексуальности мужчины, выше, чем его здоровье, одежда или банковский счет. ■

ФОТО: LEVON BISS

ДВОЙНОЙ АМЕРИКАНО

Глобализация — это когда за русские рубли ты можешь купить американскую машину, скроенную по немецким технологиям. Сегодня на повестке дня два автомобиля, иллюстрирующие этот удивительный факт.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ТИХИЙ АМЕРИКАНЕЦ

Моей первой машиной был старенький дизельный Mercedes. И о том, что он дизельный, люди узнавали гораздо раньше, чем о том, что он Mercedes. Спереди об этом информировал надсадный грохот утомленного годами службы в такси двигателя. Сзади — насыщенный выхлоп, который, как у всякого пожилого организма, сопровождал каждое маломальское усилие. В общем, при моем появлении прохожие оглядывались на звук, а потом морщились от запаха. Я чувствовал себя каким-то скунсом-астматиком.

В принципе, даже новые дизели долгие годы тоже в той или иной степени соответствовали этой формуле: работали громко, порой дымили и любили только низкие обороты. Не заметить, что за мотор в машине, было нельзя. Однако именно это произошло со мной в Jeep Grand Cherokee 3.0 CRD. Дизель? Да вы шутите!

Начнем с того, что его не слышно. Вибраций тоже нет — ни руль, ни рычаг АКПП не напоминают о болезни Паркинсона. Нажимаешь на газ, и через секунду кажется, что у стула под тобой подломились ножки — две с лишним тонны прыгают вперед. Всего на разгон до 100 км/ч у Grand Cherokee уходит 9 секунд. Спасибо за такую прыть надо сказать тандему двигатель-"коробка". Оба эти агрегата производства Mercedes и понимают друг друга с полуслова.

В дальнейшем динамика уже не столь взрывная, но и после ста бодрость в реакциях на газ сохраняется. Причем даже на максимуме Grand Cherokee послушен и не заставляет водителя нервно впиваться в руль.

Стоит ли говорить, что на бездорожье этот конь тоже борозды не портит — три самоблокирующихся дифференциала позволяют съехать с дороги практически в любом месте. Так, если на нормальной дороге крутящий момент делится между осями в соотношении 48/52 в пользу задних колес, то на дороге плохой до 100% момента может быть передано одному колесу.

К сожалению, конструкция машины продиктовала некоторые решения, сказавшиеся на комфорте. Начнем с того, что внутри Jeep делит пополам могучий центральный тоннель. Подобно горной гряде, он возвышается там, где хочется поставить ноги пассажиру, сидящему посередине на заднем диване. Альпинистские ассоциации вызывает и высота погрузочной площадки багажника — он вместительный (977-1908 л), но поднимать вещи придется высоко.

А вот на передних креслах высоты хватает не всегда. Нет, регулировки позволяют устроиться любому, но воздуха над головой как-то мало. К примеру, когда я захотел глотнуть воды после тренировки, бутылка минералки предательски уперлась в потолок — пришлось пригибаться. Что касается аппетитов самой машины — она довольствуется 12-15 л солярки на 100 км.

УЛИЧНЫЙ БОЕЦ

Эта машина отличается от тех, на которых мы ездим каждый день. Достаточно сказать, что в моем личном автомобиле, например, под капотом мотор 1,6, в Chrysler 300C SRT8 же зеркальное отражение этой цифры — 6,1 л. Но способен ли он и все остальное поставить с ног на голову?

Его исполинский мотор — гость из прошлого. Сегодня, если тебе нужна мощность, не обязательно делать движок объемом с бензобак, достаточно поставить пару турбин и немного поколдовать с настройками электроники. Но SRT8 — это старая гвардия. Его двигатель — прямой потомок моторов легендарных маскл-каров, с которыми у большинства и ассоциируется то лучшее, что дала миру автомобильная Америка.

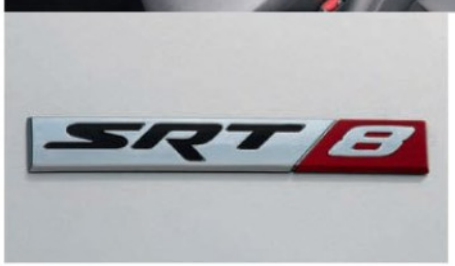
Внешне он тоже наследник "мускульных" традиций: брутальные формы, узкие стекла, решетка радиатора размером с ворота гаража и самая впечатляющая деталь — 20-дюймовые колеса. Короче, перед нами пожиратель дорог. Но в этом же и заключается проблема.

Дороги в городе делить ему придется с миллионами других машин, то есть большую часть времени 431 лошадь SRT8 будет томиться в пробках и пожирать вместо дорог только бензин, причем активно — примерно 20 л на 100 км. У ставшего основой для этого двигателя мотора Hemi V8 5,7 л на этот случай есть хитрая система MDS, отключающая половину цилиндров, когда они не нужны. К сожалению, версия SRT выменяла ее на лишние 400 мл объема.

Естественно, доводка коснулась не только мотора. В подвеске стандартные стойки обычного 300C заменили на Bilstein и Sachs, тормоза — на Brembo, а усилитель руля доработали, чтобы сделать машину более послушной. Впрочем, количество лошадиных сил под капотом явно доминирует на фоне всех остальных изменений. Руль все равно пустоват и великоват для по-настоящему драйверской машины, а подвеска хоть и стала более собранной, осталась мягкой, что хорошо на плохой дороге, но плохо на гоночной трассе.

SRT расшифровывается как Street and Racing Technology. Если убрать and, все окончательно встанет на свои места. Эта машина не для извилистого гоночного трека, а для стритрейсинга, где главное упражнение — разгон по прямой, и к этой дисциплине SRT8 готов на все сто.

До сотни он ускоряется менее чем за 5 секунд и способен продолжать набор скорости до 265 км/ч. Более того, в компьютере машины уже есть программа, которая за тебя может замерять рекорды в заездах 1/4 мили, засекать, за сколько лично ты разогнался до 100 км/ч, и показывать, какие именно перегрузки в g переживал при старте, торможении или в повороте.



Даже в спокойном состоянии SRT8 вызывает у стритрейсеров стойкую эрекцию: на светофоре, узнав, что под капотом моей машины объем 6,1 л, ребята в тюнингованной десятке так и остались стоять на месте, несмотря на загоревшийся зеленый. Да, это очень эффектная машина.

Что же до ее эффективности в гражданском режиме эксплуатации, то после определенного привыкания можно научиться ездить вполне комфортно: как-никак в основе 300C — Mercedes E-class позапрошлого поколения, а это более чем удобная машина. Правда, зимой SRT8 лучше держать в гараже: в скользкое время столько мощности на заднем приводе — это за гранью добра и зла.

Авто-русский словарь

Три новых слова из трех букв, которые ты мог узнать из этого текста:

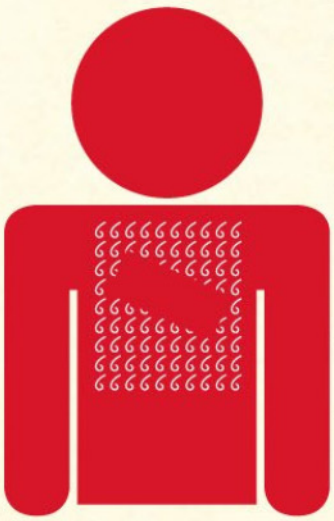
1 CRD — Common-Rail-Diesel. Эта технология подачи топлива в дизельных моторах позволила им приблизиться по мощности и динамике к бензиновым собратьям.

2 MDS — Multiple Displacement System. Превращает 8-цилиндровый мотор в 4-цилиндровый в тех случаях, когда избыток мощности пропадает зря (холостые обороты, равномерное движение по шоссе). Итог — экономия топлива до 20%.

3 SRT — Street and Racing Technology. С 2002 года этот индекс получают горячие версии машин концерна Chrysler. Цифра, идущая после букв SRT, указывает на количество цилиндров в моторе. ■

ИМПУЛЬС | 2

Если раздела EXTRA тебе показалось мало, вот еще 7 занимательных фактов



89%

ЖЕНЩИН ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ МУЖЧИНЫ УДАЛЯЛИ ВОЛОСЫ НА ГРУДИ ПОСРЕДСТВОМ ДЕПИЛЯЦИИ.

4 РАЗА В ДЕНЬ (МИНИМУМ!) ВРЕТ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК.

84%

жителей России не готовы тратить на занятия спортом и покупку инвентаря более 5000 руб. в месяц.

5-7 лет

будет служить автомобиль одному владельцу в России в ближайшие годы. В 2006 году средний срок службы до перепродажи составлял 3-4 года.

На 1°С падает температура воздуха в горах при подъеме на каждые 150 м.

6,7

ребенка приходится на каждую женщину в Уганде.

20

Ca

$[Ar]4s^2$ 40,078

400 мг

пищевого кальция в день потребляет среднестатистический мужчина при норме от 800 до 1200 мг.

Восемь простых приемов

КОТОРЫЕ ТЫ ПОЧЕМУ-ТО НЕ ИСПОЛЬЗУЕШЬ, — ОТ ЗНАМЕНИТОГО СЕКС-ТРЕНЕРА ИЗ АВСТРАЛИИ

ЖАКЛИН ХЕЛЛИЕР — ведущий австралийский секс-тренер (да-да, есть и такая работа, возьми на заметку). Колумнист австралийского Men's Health, ведет передачи на ТВ и радио, автор книг "Секс для занятых" и "Сексуальный гид для родителей". Бакалавр биохимии и искусств, член Международной федерации тренеров (что бы это ни значило), обладатель черного пояса в айкидо, говорит на пяти языках, воспитывает троих детей.

Правильные вещи почти всегда банальны. Но так уж устроен человек — он станет исполнять простые правила, только если ему их процитирует (с важным видом) авторитетный специалист. Я провела уже более тысячи консультаций; самый популярный вопрос, который задают мои грустные пациенты: "Доктор, мне надоел секс с супругой(ом), как вернуть прежние ощущения?" И какой совет они получают за свои $175 в час? "Не ленись, будь раскованнее и изобретательнее!" А что я могу еще предложить?

Хотя ладно, за указанные деньги я дам и несколько конкретных инструкций формата "положи ее ноги себе за уши". Клиенты такое любят. Но помни — никакие советы (даже мои!) нельзя воспринимать как книгу откровений. Универсальных рекомендаций нет и быть не может. Просто посмотри на эти восемь приемов, и если хоть один из них тебе поможет — высылай чек мне в Сидней.

ФОТО: PICDESK

ПРИМЕЧАНИЕ МН: Перед тобой — первая из серии публикаций, в которой авторами будут выступать выдающиеся профессионалы из разных областей, от секса до чистки картошки. Каждый авторитетный специалист расскажет тебе, какие советы он чаще всего дает своим пациентам/коллегам/друзьям. Для начала слово берет доктор Жаклин Хеллиер.

1.

ПРО СИСЬКИ

Среднестатистический мужик набрасывается на грудь, как щенок на теннисный мячик. От такого восторженно-слюнявого мацания девушка не испытает ничего, кроме чувства стыда за то, что опрометчиво выбрала себе такого партнера. Что нужно делать на самом деле — смотри дальше.

В ЧЕМ СОЛЬ? Прикасайся слегка. Начни просто с дыхания: горячего (широко открыв рот) или холодного (сложив губы трубочкой). Затем пальцами проведи по ареоле и по самому соску, касаясь его кончика небольшими мягкими прикосновениями. И борись с желанием с чавканьем присосаться к соску. Тут опять-таки нужна постепенность. Затем подключай язык, оближи грудь. И только потом возьми сосок в рот полностью, сначала соси его, а потом можешь начать покусывать. Ей понравится. И, может, даже очень понравится.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Эрогенные зоны потому и эрогенные, что нервные окончания в них связаны с гениталиями. Вот только постарайся сосредоточиться на ее груди и не лезть рукой в трусы. Дай ей возможность испытать полную гамму ощущений из одного, так сказать, источника.

2.

ТРЯПКИ ПРОЧЬ!

Перед сексом девушку надо возбудить. Да-да-да, это невероятная, занудная банальщина. Но, парни, иной раз кажется, что вам и миллиона лет не хватит, чтобы это усвоить. И еще немного занудства. "Возбудить" — не значит нервно шлифовать ее соски и половые органы, будто ты столяр-любитель. Есть масса менее обыденных способов разогреть партнершу. Например, просто раздеть ее.

В ЧЕМ СОЛЬ? Попроси ее стоять смирно, пока ты осторожно снимаешь с нее одежду, один предмет за другим. Делай все максимально медленно и осторожно. В процессе раздевания легонько целуй или гладь каждый кусочек ее тела по мере обнажения. Представь, что ты распаковываешь дорогостоящий подарок. Не скупись на комплименты и сознательно затягивай процесс — пусть нервничает и сгорает от нетерпения. Тебе того и надо. Сам не раздевайся — пусть понимает, кто в доме хозяин. По крайней мере до тех пор, пока не снимешь с нее последнее, что на ней было.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Потому что предвкушение праздника, как мы помним из детства, порой даже важнее самого праздника.

3.

ВНУТРЕННИЙ МИР

Итак, заветный момент — она полностью разделась, твоя рука у нее между ног. Возможностей для самореализации тут гораздо больше, чем на первый взгляд. Главное — не ограничиваться скучной классикой "туда-сюда". Но и ломать пальцы, пытаясь сложить из них фигуру зайчика у нее внутри, тоже не надо. Я рекомендую плавные ввинчивающие движения — заодно вспомнишь правило буравчика из школьной программы.

В ЧЕМ СОЛЬ? Делай пальцами спиралевидные ввинчивающие движения, входя и выходя из нее. Выполняй все медленно, чтобы понять, как (и где) ей больше нравится. Экспериментируй с глубиной и скоростью.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Такими движениями ты достаешь везде, где надо, — и до чувствительной области за входом во влагалище, и до более глубоких областей, и даже до той самой точки G. (Ты ее видишь? И я нет. А она есть!) А еще глубже ты можешь достать до тупиковой области пониже шейки матки, что нравится многим женщинам. Кстати, одновременно касайся основанием большого пальца ее клитора. Аналогичные движения делай и непосредственно во время секса — сам знаешь чем.

> САМ НЕ РАЗДЕВАЙСЯ — ПУСТЬ ПОНИМАЕТ, КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ СНИМЕШЬ С НЕЕ ПОСЛЕДНЕЕ, ЧТО НА НЕЙ БЫЛО

4.

ПО-КИТАЙСКИ

В сексе китайцы понимают не меньше, чем в чае и рисе. Ты наверняка слышал про даосские сексуальные практики. В своей книге "Дао любви и секса" сексолог Джолан Чан объясняет, как следует применять эти техники сегодня.

В ЧЕМ СОЛЬ? Классическая даосская последовательность фрикций состоит из девяти неглубоких толчков, за которыми следует один глубокий. Последовательность повторяется либо до достижения оргазма, либо пока не надоест. На цифре 9 можно не зацикливаться, важно просто чередовать быстрое с медленным, глубокое с неглубоким. Вся штука именно в отчетливом ритме движений. Перед сексом потренируйся на барабане.

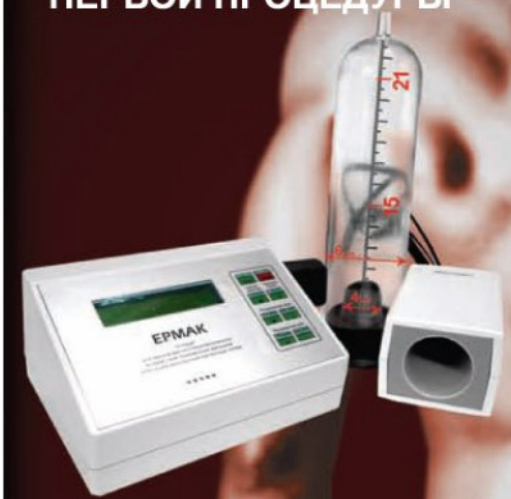
ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Чередование глубоких и неглубоких толчков позволяет стимулировать влагалище по всей его глубине. Наиболее чувствительная часть — внешняя треть влагалища, поэтому неглубоких толчков должно быть больше. Важен также элемент предвкушения, когда она знает, что за серией неглубоких толчков обязательно последует глубокий — этот ритм будет подсознательно заводить ее.

РАЗМЕР УСПЕХА

Безмедикаментозное восстановление потенции

Безоперационное увеличение полового члена

РЕЗУЛЬТАТ ВО ВРЕМЯ ПЕРВОЙ ПРОЦЕДУРЫ



ЕРМАК - гарантированное восстановление потенции, увеличение размера, многократное усиление эрекции, высокая сексуальная активность, уменьшение роста аденомы, устранение простатита.

Обладатель Золотой медали на Всемирной выставке новшеств, исследований и новых технологий в Брюсселе

Мы рады предоставить Вам многоуровневую систему гарантий. Эксклюзивный дистрибьютор на территории РФ

www.ermak-med.ru

8-800-200-03-17

*Аппарат прошел клинические испытания в ведущих клиниках страны, зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, сертифицирован. Сертификат соответствия №РОСС RU.ИМ15.ВО1554

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

5.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Не все практикуют анальный секс, но почти все им интересуются. Я дам тебе на выбор два приема: один — для новичков в этом виде секса, другой — для регулярно практикующих.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ НОВИЧКАМ Для первого раза я рекомендую такую позицию: она лежит на животе, лицом вниз, а ты ложишься на нее сверху, двигаясь внутри нее очень осторожно.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Касание телом к телу очень приободряет женщину (если ты толстяк или качок, то не дави на нее всем своим весом). Такая позиция превращает данный вид секса, который многие считают грязным и ненатуральным, в некий очень интимный и нежный процесс.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ ОПЫТНЫМ Тем, кто уже чувствует себя уверенно, я рекомендую стандартную позицию "догги-стайл". Или, как вариант, посади ее сверху на себя спиной к себе. Чтобы усилить эффект, делай все напротив зеркала, чтобы вы оба могли видеть, что происходит.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Этот прием комбинирует зрительную стимуляцию с физической: ты в ней, ты можешь играть с ее клитором и влагалищем (и грудью) и в то же время наблюдать все происходящее в зеркале. Такая предельная открытость и твоя власть над ней наверняка очень сильно заведут партнершу.

6.

ГЛАВНОЕ — ЧУВСТВА!

Иногда "меньше" значит "больше". Отключая один из органов чувств, можно значительно обострить работу других. Приведенный ниже пример — это всего лишь одна из возможностей, которая должна расшевелить твое воображение.

В ЧЕМ СОЛЬ? Завяжи ей глаза и уложи. Надень ей наушники и поставь музыку, которая ее заводит. Или свяжи ей руки. А лучше сделай все это вместе, а сам — во двор, к пацанам на лавочку. Шучу.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Зрение — основной источник информации для нас; отключив его, ты в значительной степени усиливаешь чувствительность остальных органов, в данном случае слуха и осязания. Музыка отсекает и слух, и ненужные мысли, так что остаются только осязание и эротические зоны. Не оплошай, работая руками, ртом и другими частями тела.

> СТЕКАЮЩАЯ ПО РАЗГОРЯЧЕННОЙ КОЖЕ ПРОХЛАДНАЯ ВОДА — ЭТО, КОНЕЧНО, ВЕСЬМА ПРИЯТНО

7.

ВОДНЫЙ МИР

Рутина — смертельный враг сексуального возбуждения. Разнообразить секс можно миллионом способов, предложу один.

В ЧЕМ СОЛЬ? В позиции "догги-стайл" остановись на секунду и достань заранее приготовленный стакан с охлажденной газированной минералкой. Набери воды в рот, но не глотай, а аккуратно вылей ей на спину. Воду можно заменить льдом, соком, горячим шоколадом, медом — всем, что приятно на вкус, ощупь и запах.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Основное здесь — элемент неожиданности. Стекающая по разгоряченной коже прохладная вода — это, конечно, весьма приятно. Но по-настоящему этот трюк сработает, только если подруга не заметит твоих приготовлений и будет действительно удивлена. На всякий случай — в этот момент береги тестикулы.

8.

УСИЛИТЕЛЬ ОРГАЗМА

Как довести ее до крутого оргазма и усилить его? Главный совет ты уже слышал (может, даже от нее) — не останавливайся. Ничего не изобретай, а просто держи темп. Но если для ее гениталий это утверждение и справедливо, то сверху стоит проявить некую изобретательность.

В ЧЕМ СОЛЬ? Когда станет очевидно, что движения твоих пальцев, языка или члена наконец нашли отклик у нее, продолжай их, не меняя темп, ритм и интенсивность. Наладив постоянный рабочий режим у нее между ног, обрати внимание на другие области ее тела. Целуй, кусай, гладь или царапай. На этапе прелюдии ты должен был узнать, какие части ее тела каких ласк от тебя ждут. Примени полученные знания, когда она будет приближаться к оргазму.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ В отличие от мужчин, у женщин нет точки необратимости оргазма. Мужчину можно довести до определенной точки — а дальше его уже ничто не остановит. А женщина может потерять настрой в любой момент, даже уже чувствуя приближение финала. Поэтому всевозможные дополнительные действия категорически необходимы. ■

Продукты сложения

КАРТОШКА С ГРИБАМИ? СОСИСКИ С ГОРОШКОМ? ВОДКА С ПИВОМ? ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ В КУЛИНАРИИ, СЧИТАЙ, ПОЛОВИНА УСПЕХА. МЫ ПОДОБРАЛИ НЕОЖИДАННЫЕ, НО ПОДОЗРИТЕЛЬНО ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПАРЫ ПРОДУКТОВ. ОНИ ПЕРЕД ТОБОЙ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

КУХНЯ: ИТАЛЬЯНСКАЯ
РЕЦЕПТ: КАРПАЧЧО ИЗ АРБУЗА И ТУНЦА
ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИНУТ

СОСТАВ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 400 г мякоти арбуза
- 300 г филе тунца
- 2 ч. л. оливкового масла Extra Virgin
- 2 ст. л. соевого соуса

ГОТОВИМ: Очисти арбузную мякоть от косточек и нарежь на тонкие брусочки толщиной 1 см. Филе тунца нарежь тонкими ломтиками. Теперь сложи на тарелке колодец: пара ломтиков арбуза, сверху, перпендикулярно им, пара ломтиков рыбы и так далее. Взбей масло с уксусом и подай отдельно – каждый нальет себе в тарелку столько, сколько хочет.

www.journal-plaza.net

1. Для сердца

ТУНЕЦ + АРБУЗ

Тунец — еда совершенно гениальная. Сочетает в себе все лучшее и от рыбы (благотворные для сердца омега-3 кислоты, цинк, витамины A, D и группы B), и от зверя — плотная, мясистая мякоть и полный набор аминокислот.

Арбуз тоже штука весьма хорошая. В нем немало витаминов — B_1 и B_2 (столько же, сколько в яблоках и винограде), фолиевая кислота (150 г арбуза содержат суточную норму этого витамина), PP, C. В арбузе больше калия, чем в каком-либо другом продукте. А по содержанию железа он уступает только листьям салата и шпината. Арбуз выводит избыточный холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

В сумме получаем полный набор витаминов и минералов в крайне питательном (много белка), но при этом некалорийном (арбуз почти полностью состоит из воды) блюде.

2.
Для желудка

ШПИНАТ + ЙОГУРТ

Кисломолочные продукты — лучший источник кальция и усваиваются организмом почти на 100%. Помимо кальция тут калий, натрий и витамины от А до Е. А вот калорий, напротив, немного — 70-75 на 100 г.

В листьях шпината содержатся белки, жиры, сахара, клетчатка, органические кислоты, флавоноиды. А кроме этого, сбалансированный поливитаминный комплекс — витамины групп В, С, Р, РР, Е, К. Шпинат известен своим железным характером — 250 г содержат суточную норму этого металла.

Йогурт в компании шпината — витаминная бомба для организма. Он помогает шпинату лучше усвоиться, не перегружает калориями и налаживает работу пищеварительного тракта. Классическое сочетание в индийской аюрведической кухне.

КУХНЯ: ИНДИЙСКАЯ
РЕЦЕПТ: ПАЛАК-КА-РАЙТА
ПОДГОТОВКА: 12 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 6 МИНУТ

СОСТАВ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 500 г свежего шпината
- 500 мл йогурта
- 1 ч. л. семян зиры
- 1/2 ч. л. смеси специй гарам-масала
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. соли

ГОТОВИМ: размели и поджарь зиру на сухой сковороде, отрежь у шпината стебли и промой листья. Слей воду и промой еще раз. Швыряй траву в кипящую воду на минуту или две, чтобы стала мягкой. Откинь листья на дуршлаг, отожми и крупно наруби. Налей йогурт в большую миску, добавь туда шпинат и специи, перемешай. Можешь есть так, а можешь как соус — хоть с мясом, хоть с овощами.

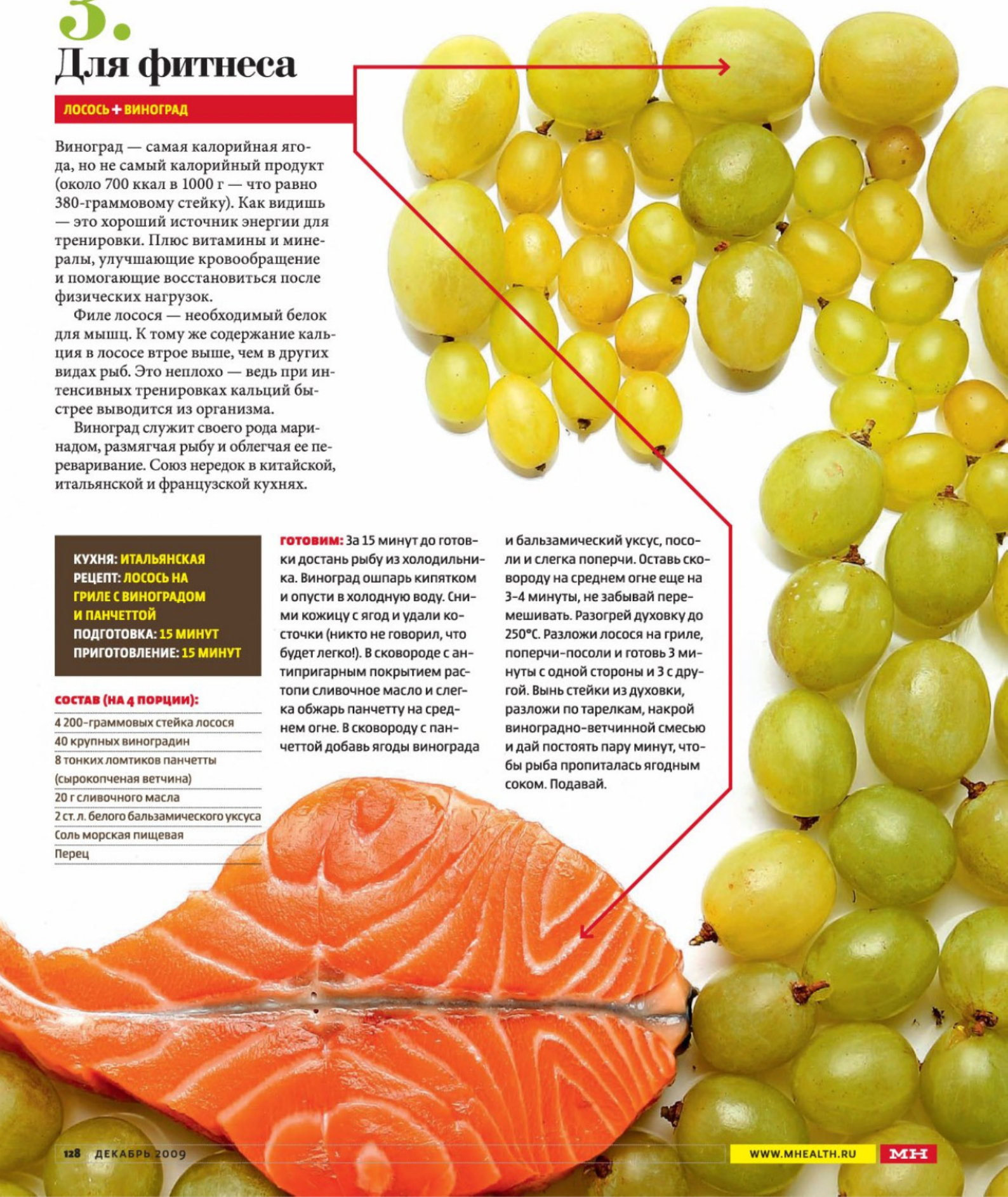
3. Для фитнеса

ЛОСОСЬ + ВИНОГРАД

Виноград — самая калорийная ягода, но не самый калорийный продукт (около 700 ккал в 1000 г — что равно 380-граммовому стейку). Как видишь — это хороший источник энергии для тренировки. Плюс витамины и минералы, улучшающие кровообращение и помогающие восстановиться после физических нагрузок.

Филе лосося — необходимый белок для мышц. К тому же содержание кальция в лососе втрое выше, чем в других видах рыб. Это неплохо — ведь при интенсивных тренировках кальций быстрее выводится из организма.

Виноград служит своего рода маринадом, размягчая рыбу и облегчая ее переваривание. Союз нередок в китайской, итальянской и французской кухнях.



КУХНЯ: ИТАЛЬЯНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ С ВИНОГРАДОМ И ПАНЧЕТТОЙ
ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

СОСТАВ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 4 200-граммовых стейка лосося
- 40 крупных виноградин
- 8 тонких ломтиков панчетты (сырокопченая ветчина)
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. белого бальзамического уксуса
- Соль морская пищевая
- Перец

ГОТОВИМ: За 15 минут до готовки достань рыбу из холодильника. Виноград ошпарь кипятком и опусти в холодную воду. Сними кожицу с ягод и удали косточки (никто не говорил, что будет легко!). В сковороде с антипригарным покрытием растопи сливочное масло и слегка обжарь панчетту на среднем огне. В сковороду с панчеттой добавь ягоды винограда и бальзамический уксус, посоли и слегка поперчи. Оставь сковороду на среднем огне еще на 3–4 минуты, не забывай перемешивать. Разогрей духовку до 250°С. Разложи лосося на гриле, поперчи-посоли и готовь 3 минуты с одной стороны и 3 с другой. Вынь стейки из духовки, разложи по тарелкам, накрой виноградно-ветчинной смесью и дай постоять пару минут, чтобы рыба пропиталась ягодным соком. Подавай.

4. Для цвета лица

ПОМИДОР + АВОКАДО

Говорим "помидоры", подразумеваем "ликопин" и так далее. Не будем снова занудствовать на эту тему, полезный овощ помидор, на этом и остановимся.

Авокадо — штука жирная и калорийная (210 ккал на 100 г). Но жиры — наши любимые, полиненасыщенные. Плюс витамин К, который в продуктах вообще редкость. Жиры, витамины и белки вместе добавляют коже эластичности и упругости. А клетчатка, которой тоже немало в авокадо, необходима кишечнику.

Растительные жиры авокадо способствуют лучшему усвоению ликопина и жирорастворимых витаминов.

КУХНЯ: МЕКСИКАНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ТОМАТНАЯ САЛЬСА С АВОКАДО
ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

СОСТАВ:

- 2 помидора
- 1 авокадо
- 1 пучок базилика
- 1/2 лимона
- 1/2 перца чили

ГОТОВИМ: У основания помидоров сделай крестообразный надрез. Залей томаты кипятком в миске, оставь на пару минут, затем достань и осторожно сними кожицу. Нарежь маленькими кубиками. Авокадо очисть от кожуры, вынь косточку, наруби кубиками. Смешай овощи, залей лимонным соком и убери в холодильник. Перец чили разрежь вдоль, удали семена, мелко нарежь. Добавь вместе с нарезанным базиликом в миску с овощами. Оставь сальсу в холодильнике на 30 минут. Перед подачей приправь по вкусу солью. Масло можно не добавлять, так как авокадо само по себе уже практически масло.

5. Для тестикул

ЛУК-ПОРЕЙ + ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

В одном стебле порея — суточная норма витамина С. Цинка в порее больше, чем в любом другом овоще. Ну и еще всяких витаминов-минералов по мелочи.

Грецкие орехи богаты витаминами B_1 и B_2, недостаток которых делает тебя нервным и вялым. Цинка тоже немало, плюс крайне важный для содержимого твоих штанов витамин Е. А также прорва растительных белков и жиров.

В нашем рецепте мы добавим к этим двум бомбам еще и третью — гранатовый сок. Успех ночью тебе обеспечен.

КУХНЯ: ГРУЗИНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ПХАЛИ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ
ПОДГОТОВКА: 12 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

СОСТАВ:

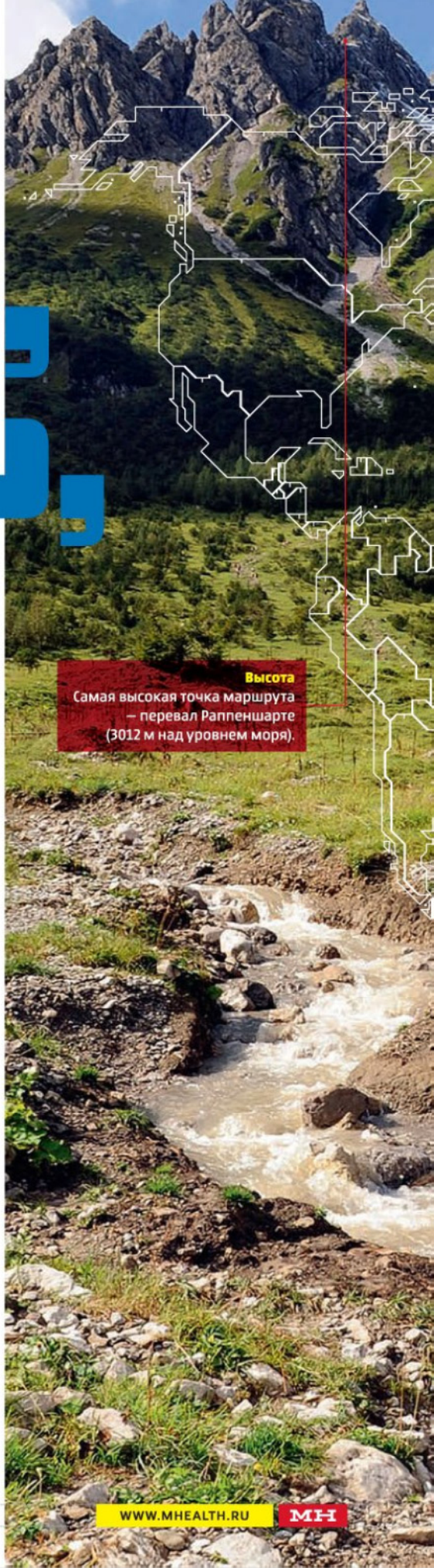
- 500 г лука-порея
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов
- 1 долька чеснока
- 1/2 ч. л. семян кинзы
- 1 ч. л. шафрана
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- Гранатовый сок
- Красный перец, соль – по вкусу

ГОТОВИМ: Лук-порей отвари 3–4 минуты, отожми и мелко поруби. Очищенные грецкие орехи, семена кинзы, чеснок, стручковый перец, соль, шафран – смешай и потолки, добавь хмели-сунели, разведи гранатовым соком до состояния каши. В эту массу замешай лук-порей, выложи получившуюся пасту на тарелку, посыпь зернами граната или кинзой. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Бежать, шагать, ползти!

НАПЛЕВАВ НА ПОГОВОРКУ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩУЮ ОТНОШЕНИЕ УМНЫХ ЛЮДЕЙ К ПОХОДАМ В ГОРЫ, АНДРЕЙ МЕДИН ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНОМ МАРАФОНЕ GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN. И ДАЖЕ ПРИВЕЗ ОТТУДА ПОДРОБНЫЙ РЕПОРТАЖ.



"Ни-ко-гда боль-ше. Нико-гда. Боль-ше!.." Пыхтя и отплевываясь, я уже второй час бегу, карабкаюсь, спускаюсь, перепрыгиваю с камня на камень и делаю еще с десяток спортивных движений, чуждых обитателю офиса.

Впрочем, спортом это можно назвать с большой натяжкой. Судя по скучающему лицу Берхарда, с профессиональной точки зрения я и вовсе еле ползу.

Берхард присматривает за мной. Бежит сзади, разговаривая по телефону с организаторами марафона. Время от времени слышу свое имя. После звонка Берхард догоняет меня и с тревогой в голосе спрашивает, все ли в порядке. "Пока в порядке, — говорю. — Но нужны передышки. В постоянном темпе вверх не могу". "О'кей", — слышу в ответ. Останавливаюсь. Жадно пью. Понимаю, что натер левую ногу. Не нужно было менять свои кроссы на новые перед самым стартом. До первого краткого привала ("фуд-стопа") еще километров пять…

GORE-TEX® TRANSALPINE RUN

С 5 по 12 сентября 250 пар из 25 стран мира совершили пробег по горному маршруту через Альпы, пересекающему Германию, Австрию, Швейцарию и Италию. Общая протяженность – 240 км, суммарная высота подъема – 15 км.

Победители в мужской (главной) категории – шотландцы Эндрю Саймондс и Том Оуэнс – пробежали марафон в общей сложности за 24 часа 2 минуты 47,2 секунды. Всего из 500 стартовавших спортсменов до финиша добрались 425 человек, остальные сошли с дистанции.

Организация
Перед началом этапа каждый маршрут тщательно размечался указателями. А после его окончания специальная команда убирала разметку и оставленный бегунами мусор.

Климат
В зависимости от высоты дневная температура на маршруте варьировалась от 5 до 20°С.

Сложность
Участникам пробега приходилось преодолевать водные препятствия и бежать в гору с углом подъема под 60°.

КОММЕНТАРИЙ

Дмитрий Попов:
член комитета горного бега России:

"Укреплять какие-либо части тела непосредственно перед забегом, конечно, поздно. Этим нужно заниматься в течение всего сезона. И если говорить про силовую работу, то чаще всего это привычные для бегунов упражнения — качать с блином от штанги сгибатели тазобедренного сустава, качать у шведской стенки сгибатели голени и разгибатели позвоночника, "гусеница" для мышц свода стопы.

А вообще горный бег — это в первую очередь бег, а не укрепление частей тела. Подготовка к соревнованиям не имеет никакого отношения к бодибилдингу. Нужно просто бегать! Причем не обязательно по горам. Можно и просто по пересеченной местности. По лестнице в офисе — тоже можно, если лестница проветривается хорошо. Надо только помнить, что в горах ровных ступенек нет. Плюс перед каждым стартом необходима обязательная разминка мышц ног".

За месяц до описываемых событий в редакцию Men's Health поступило предложение командировать бегуна на восьмой, заключительный и самый короткий (всего 28 км), этап ежегодного пробега через Альпы. Без долгих колебаний добровольцем вызвался я. В юности я профессионально занимался легкой атлетикой, принимал участие во всех соревнованиях по бегу, которые проходили в нашем институте, и даже брал призовые места. 3 км в кирзачах (учился я в военном вузе) по Лефортовскому парку — легко!

Правда, это было 20 лет назад. С тех пор ни соревнований, ни тренировок… Но приглашение прислали за месяц до пробега, и я подумал, что времени на подготовку у меня достаточно. Мол, буду вставать в семь утра, бегать по парку, а в офисе — по лестнице — вверх-вниз, исключу из рациона даже легкий алкоголь… В общем, согласился. Просмотрел старые номера Men's Health на предмет того, какие части тела нужно бы укрепить, расспросил друга, который бегает уже лет шесть, прошерстил различные форумы в интернете.

Практически все источники сошлись в одном: за месяц к такой пробежке толком не подготовишься и уж точно былую (двадцатилетней давности) форму не вернешь. Вот тут у меня и появились сомнения — не ввязался ли я в авантюру? Но отказываться было поздно, да и неудобно как-то.

СПРАВКА МН

С самого появления в 2005 году марафон GORE-TEX® Transalpine-Run (transalpine-run.com) считается одним из наиболее сложных спортивных мероприятий для любителей бега. В марафоне принимают участие команды, состоящие из двух человек. Победители определяются в четырех категориях: мужчины, женщины, "мастера" (суммарный возраст участников — более 80 лет), смешанные команды.

В первый день "новой жизни" еле встал с кровати. Придумывал разные отговорки, но все же заставил себя выйти из дома на утреннюю пробежку. Погода отличная, в парке при Тимирязевской сельхозакадемии чисто и немноголюдно. 20 минут пробежал легко. Через 40 почувствовал боль в коленях и неприятные ощущения в левой стопе (старая мозоль). Плюс учащенное сердцебиение, мурашки перед глазами, одышка. Кое-как добрался до дома и после целый день ходил как не свой: все болит, обычный дневной ритм сломан. Ну ладно, думаю, дальше будет проще.

На следующее утро попытался встать с кровати в то же время, что и вчера, — не смог: тело ноет, мышцы гудят: "Не делай этого!" Через полчаса все же кое-как поднялся, вышел, но не побежал, а поплелся, иногда переходя на медленный бег…

На третий день и вовсе забил: выключил будильник и отвернулся к стене. Днем, уже сидя на работе, стал разбираться, в чем причина. Пришел к выводу, что дело даже не в природной лени, с которой еще можно было бы побороться. Самое сложное — ежедневно находить ответ на вопрос, зачем же мне все это надо?!

В общем, в Италию я летел не столько для проверки собственных сил (все и так ясно), сколько чтобы посмотреть на других участников марафона. Пусть они мне скажут, зачем им это все надо.

ЭКИПИРОВКА

Набор участника GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN

1 Флисовая майка с использованием мембраны GORE-TEX® в качестве термобелья.

2 Легкая короткая куртка. Защищает не только от дождя, но и от ветра, используется как верхняя одежда во время активных занятий спортом при температуре выше +10°С.

3 Бейсболка. Позволяет голове дышать и защищает глаза от солнца и пота.

4 Короткие беговые шорты.

5 Кроссовки для занятий горным бегом с супинатором и ребристой подошвой, которая препятствует скольжению во время бега по пересеченной местности.

6 Рюкзак для бутылок с водой, энергетических батончиков, орехов, одежды и телескопических палок.

дополнительно Плотная короткая куртка (ветро- и водонепроницаемая благодаря мембране WINDSTOPPER®, используется при температуре ниже +10°С). Часы, измеряющие пульс, давление и температуру тела.

Небольшая деревушка Шландерс в горах Южного Тироля (область Италии, где говорят на немецком языке) — три улицы, церковь, крытый теннисный корт гигантских размеров. На одной половине корта — pasta-party в честь окончания очередного дня марафона: совместный ужин, награждение и чествование победите-

Этап 1 Оберстдорф (Германия) — Лех-ам-Арльберг (Австрия), 33,3 км, перепад высот 2662 м
Этап 2 Лех-ам-Арльберг — Санкт-Антон (Австрия), 22,4 км, 2025 м
Этап 3 Санкт-Антон — Гальтюр (Австрия), 33 км, 2437 м
Этап 4 Гальтюр — Скуол (Швейцария), 42,195 км, 1844 м
Этап 5 Спринт. Скуол, 6,19 км, 936 м
Этап 6 Скуол — Малс (Италия), 37 км, 1332 м
Этап 7 Малс — Шландерс (Италия), 34,5 км, 2004 м
Этап 8 Шландерс — Лач (Италия), 28,62 км, 1817 м
ФИНИШ
МАРШ-РУТ
Лач
ИТАЛИЯ
Шландерс
Малс
АВСТРИЯ
СТАРТ
ГЕРМАНИЯ
ШВЕЙЦАРИЯ
Санкт-Антон
Оберстдорф
Гальтюр
Лех-ам-Арльберг
Скуол

лей этапа, просмотр фотографий и видео, снятых во время соревнований. На другой, за занавесом — спальные места для участников, которые не смогли или не успели забронировать номер в немногочисленных местных гостиницах. Изможденные бегуны спят прямо на полу или матах, в спальных мешках. Общий туалет, душ — все прелести походной жизни.

После ужина на импровизированную сцену поднимаются ведущие, начинается торжественная часть. Первыми выступают радостные чиновники из администрации деревни. Следом за ними выходят призеры этапа во всех четырех категориях: женщины, мужчины, смешанные пары, "мастера". Улыбок меньше, на лицах проступает усталость, но держатся молодцом. Два парня из Шотландии, которые приходят первыми на всех этапах, вообще запрыгивают на сцену, будто и не пробежали сегодня по горам 38 км.

Зал дружно приветствует победителей, звучат бодрые песни, в воздухе витает ощутимый почти на физическом уровне героический дух… И все это кажется мне чертовски странным. "Одержимые!" — проносится в голове, когда я встречаюсь с бегунами глаза в глаза. В них — не живой блеск, а дикая целеустремленность.

В марафоне эти люди участвуют явно не из коммерческих побуждений — призовой фонд довольно скромный, 14 000 евро на все четыре номинации. В лучшем случае победители отобьют взнос за участие — 1180 евро с команды, без проживания. Они приехали сюда, чтобы встретить таких же фанатиков горного бега, чтобы доказать себе: "Да, я могу!"

Попели песни, после чего на большом экране начинается слайд-шоу — презентация последнего этапа. Я смотрю на все это и понимаю, что мои попытки тренировок в парке были просто смешны. Завтра мне предстоит ползти 14 км по козьим тропам в гору, кое-где почти по отвесным скалам, на высоту 2,4 км над уровнем моря. Потом столько же вниз. Что ж, недурно!

Подтверждаю организаторам, что готов пройти этот этап со всеми участниками. Они меня поздравляют, жмут руку, знакомят с компаньоном (Берхард, 48 лет, бегает с 20, работает в компании W.L. Gore & Associates, в августе участвовал в Rock Mountains, самом сложном забеге по горам США) — и выдают полный комплект участника марафона: шорты, майку, куртку, кроссовки, рюкзак и две емкости для воды.

Дмитрий Попов

"Строго говоря, описываемый марафон — не горный бег, а бег по горам. "Горный бег" в узком понимании термина — это признанная на мировом уровне дисциплина легкой атлетики. Она не включена в программу Олимпийских игр, но чемпионаты мира, Европы и России по горному бегу проводятся. В горном беге существуют строгие правила, регламентирующие длину дистанции, перепад высот, соотношение асфальтированных и внедорожных участков. Кроме того, на трассе не должно быть опасных участков вроде ледников или отвесных скал, для преодоления которых понадобились бы навыки и снаряжение альпиниста. Любопытно, что существуют две разновидности горного бега — "английский", кольцевой, когда спортсмены бегут вверх, а затем спускаются в точку старта, и "итальянский": старт внизу, финиш — наверху (говорят, эти различия связаны с тем, что в Англии горы пониже). В марафоне GORE-TEX® Transalpine-Run правила не столь строги и разрешается, например, бег с палками — но все же это довольно тяжелое испытание".

Автор репортажа
Андрей Медин

На часах — 8.58. Все участники забега стоят за стартовыми воротами и что есть мочи орут "We are the champions".

В 9.00 часы на воротах начинают отсчитывать секунды. Лидеры марафона тут же стартуют, причем в весьма приличном темпе. Остальные особо не торопятся. Изменить что-либо в последний день уже не выйдет. Главное — добежать до конца, получить майку финалиста и сказать самому себе: "Я это сделал".

Первые пару км по равнине прохожу легко, выдерживаю темп основной массы спортсменов. Как только начинается подъем, сбавляю обороты. Участники забега постепенно вытягиваются в узкую ленту, многие помогают себе палками.

После часа подъема полностью выдыхаюсь, вижу перед собой только номер на спине впереди ползущего — 169. А ведь были обещаны красивые альпийские долины! Берхард сзади подбадривает, говорит, если что, могу остановиться на первом фуд-стопе. Организаторы вызовут машину, отвезут вниз. Выше автомобили уже не едут, а следующая остановка через 10 км, на другой стороне горы.

Перед первым фуд-стопом метров 500 трасса идет по ровной поверхности. Дыхание стабилизируется, сердце уже не рвется наружу. Перекусил и решаю бежать дальше. Еще через полкилометра расплачиваюсь за самонадеянность — начинается новый подъем, градусов под 60, по голым скалам. Отвесный обрыв с одной стороны, гора — с другой, ширина тропинки не больше полуметра. Плетемся с Берхадом в хвосте цепочки участников. Но не последние, за нами еще человек 20. Уже никто не спешит, не толкается, осторожно уступают друг другу тропу. На очередной передышке Берхард показывает вперед и вверх, на самую высокую точку этого этапа (2296 м): еще 400 м, потом все время вниз, будет легче.

На вершине нас встречают спасатели, спрашивают что-то на немецком, Берхард отвечает им за меня на английском. Оказывается, я единственный русский за всю шестилетнюю историю марафона. В этом году одна пара из России зарегистрировалась, но на старт первого этапа не явилась. Испугались трудностей, видимо.

И тут я решаю, что хватит и с меня. Свою задачу выполнил — отметился, достаточно того, что забрался на вершину. Снимусь с трассы на втором фуд-стопе. С этой успокаивающей мыслью еще полчаса спускаюсь до остановки, набираю темп и даже обгоняю некоторых участников.

На фуд-стопе объявляю Берхарду, что сдался. В ответ облегченное "О'кей!". Он и сам уже устал объяснять всем знакомым (а многие участники марафона знают друг друга не первый год), почему плетется в хвосте, хотя раньше был в лидерах.

Дмитрий Попов:
"Чтобы участвовать в официальных состязаниях по горному бегу, достаточно предъявить справку о здоровье от терапевта. Календарь соревнований можно найти на странице parsec-club.ru.
Из неофициальных хотелось бы вспомнить:
1) Горный марафон "Конжак" — проходит ежегодно в первую субботу июля, трасса близ города Краснотурьинска Свердловской области, длина 42 км, подъем до 1569 м над уровнем моря. Подробности: marafon.krasnoturinsk.ru
2) "Забег за облака" в национальном парке Таганай в окрестностях Златоуста (Челябинская область), каждый сентябрь, дистанции на 12 и 30 км. Подробности: http://taganay.ru, www.probeg.org
3) Кросс "Высота 102", 6-километровый забег на Мамаев курган в Волгограде, традиционно проходит в октябре, подробности: volgamarathon.ru
4) International Elbrus Race, скоростное восхождение на Эльбрус. Высота — 5642 м, мероприятие традиционно проводится в сентябре, подробности: elbrusrace.ru

Дожидаясь машину, которая спустит меня вниз, наблюдаю за последними парами и ловлю себя на мысли, что, пожалуй, восхищаюсь этими людьми. И теми парнями из Шотландии, которые, видимо, уже отмечают победу на финише, и пробегающей мимо меня 68-летней бабулей, о которой знаю от Берхарда только то, что бегает она всю жизнь и заканчивать с этим делом не собирается.

Конечно, в подобных соревнованиях я участвовать, скорее всего, больше не буду. Но о том, что забрался сюда, не жалею. На эту гору стоило влезть уже затем, чтобы получить хороший урок отношения к собственной жизни. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GORE/TILL GOTTBRATH

ЕДА ЖЕНСКОГО РОДА

СОЯ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦА — ПОЧТИ ЦЕЛЫЙ МИР, ИСТОЧНИК ДЕШЕВОГО БЕЛКА, ВРОДЕ КАК ДАЖЕ ЗАЩИЩАЮЩЕГО СЕРДЦЕ. НО ЕСТЬ В НЕЙ И ТЕМНАЯ СТОРОНА, УГРОЖАЮЩАЯ ТВОЕЙ МУЖСКОЙ СУТИ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН

ФОТО: JILL GREENBERG

ГРУДИ ДЖЕЙМСА ПРАЙСА ОПУХЛИ И БОЛЕЛИ. ОНИ ВЫГЛЯДЕЛИ ТАК, СЛОВНО ПОД КАЖДЫЙ СОСОК ВОГНАЛИ ПО СИЛИКОНОВОМУ ИМПЛАНТАТУ. ОНИ НЕПРИЛИЧНО КОЛЫХАЛИСЬ ДАЖЕ ОТ ЛЕГКОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

ПРАЙС, ОФИЦЕР РАЗВЕДКИ В ОТСТАВКЕ, пилот вертолета во время вьетнамской войны, в результате испытывал не только физиологический дискомфорт.

— У мужчин не должно быть сисек, — в этом Прайс уверен как никто. — А все выглядело так, словно мое тело решило поменять пол вопреки уставу.

У него перестала расти борода, выпали волосы на руках, груди и ногах, исчезла утренняя эрекция.

— Пропало сексуальное желание, — продолжает загибать пальцы Прайс. — Пенис… не могу сказать, что он атрофировался, но он стал дряблым и выглядел гораздо меньше, чем был раньше. Да что там, у меня даже эмоции изменились…

Первые три врача, с которыми консультировался Джеймс Прайс, подтвердили: как минимум гинекомастия (патологическое увеличение молочных желез у мужчин). Но в чем причина? Анализы показывали, что уровень женского гормона эстрогена в крови Прайса в восемь раз превышает нормальные значения для мужчин и даже выше средних значений для здоровых женщин. Такая аномалия ставила докторов в тупик. Один терапевт даже обвинил Прайса в том, что тот тайком принимает эстроген.

— Он подумал, что у меня сорвало крышу, — Прайс до сих пор обижен.

Отчаявшись, он пошел к своим — записался на прием к подполковнику Джеку Леви, заведующему отделением эндокринологии военного медицинского центра Сан-Антонио. На первой встрече ни пациент, ни врач и не подозревали, насколько непросто будет решить эту медицинскую головоломку. Для начала доктор Леви прошелся по факторам, которые могут служить причиной гинекомастии, — от сверхдоз алкоголя до растительных добавок вроде масла чайного дерева и лаванды. Ничего.

Ну что ж, могла быть причина и пострашнее — опухоль, выделяющая эстроген. Подполковник Леви потратил несколько месяцев, пытаясь найти раковые клетки в яичках, надпочечниках, груди и легких Прайса. Хорошая новость — опухоли он не нашел. Плохая — у доктора Леви закончились версии. Но военные врачи так просто не сдаются.

На занятиях со студентами Джек Леви часто повторяет одну мысль: если ты не можешь найти правильные ответы, скорее всего, ты задаешь неправильные вопросы. И хотя Леви уже расспрашивал Прайса о его привычках и образе жизни, он все же решил вернуться к этому и цепляться даже за самые мелкие детали:

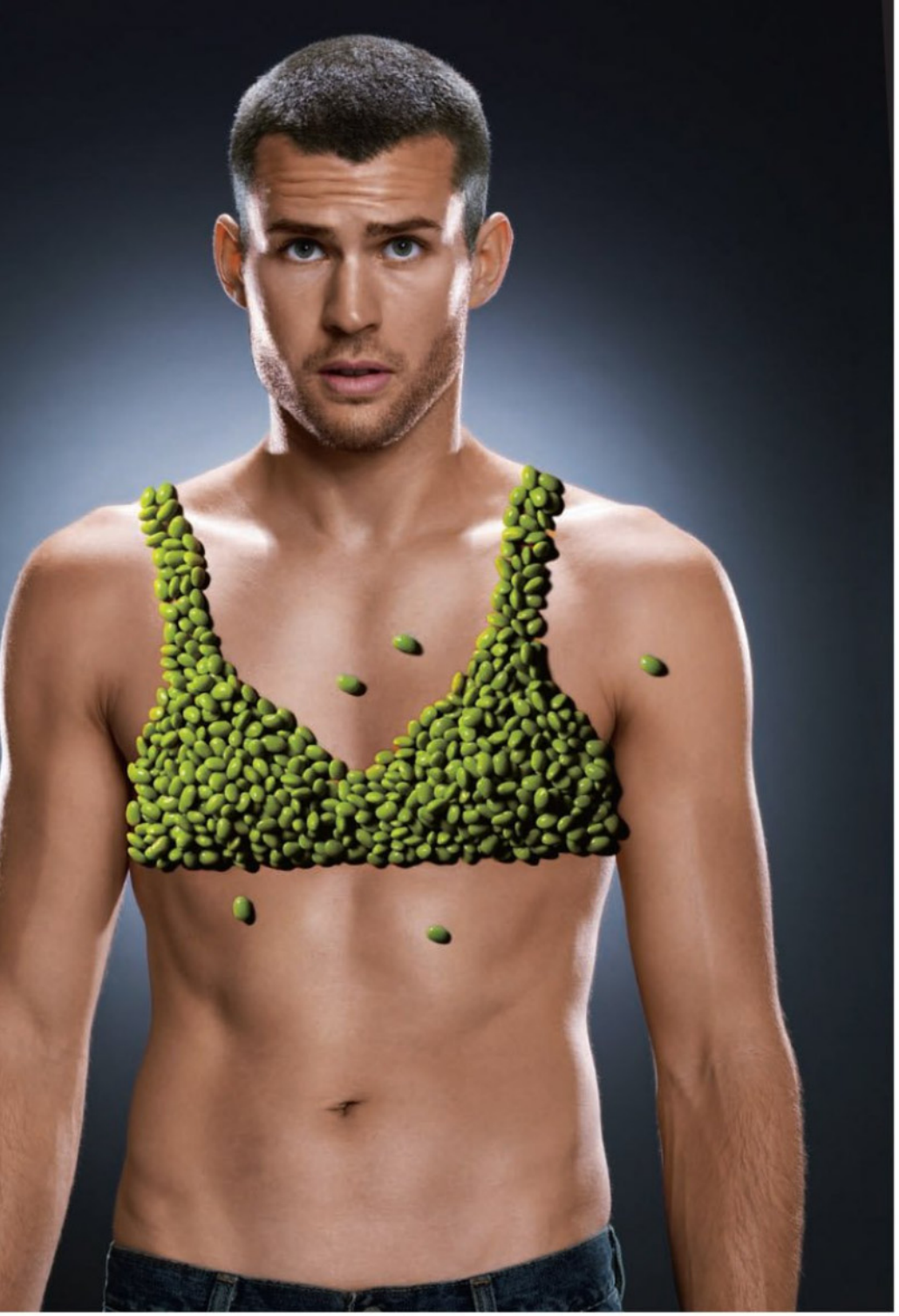
— Я сказал: "Давай-ка посмотрим, что ты ешь, блюдо за блюдом". Он ответил: "Конечно, подполковник. Утром на завтрак я ем хлопья". А я спросил: "Чем ты их заливаешь?" И он ответил: "Соевым молоком".

Прайс рассказал, что в последнее время у него возникла непереносимость лактозы и он полностью перешел на соевое молоко. Полюбил его, пил помногу. Интуиция подсказала врачу, что это, может быть, ключ к разгадке.

— Я спросил Прайса, сколько соевого молока он выпивает за день. "Литра три, наверное", — сказал мне Прайс. Это и был момент истины.

АНАЛИЗЫ ПОКАЗЫВАЛИ, ЧТО УРОВЕНЬ ЖЕНСКОГО ГОРМОНА ЭСТРОГЕНА В КРОВИ ПРАЙСА В ВОСЕМЬ РАЗ ПРЕВЫШАЕТ НОРМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ДАЖЕ ВЫШЕ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЖЕНЩИН

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ во всем мире (включая Россию) растет на 10-15% в год. Соевые бобы почти наполовину состоят из белка, причем этот белок — без жира, без несварения желудка или мук совести, нередко сопровождающих употребление той же пивной рульки. Тофу, безвкусный соевый творог, знаком тебе по меню японских ресторанов. Он же — чуть ли не основа вегетарианской диеты. Из сои де-



лают "зеленые" шницели, ее добавляют в колбасу и сосиски (чем дешевле сосиски, тем больше в них сои), ею выкармливают младенцев и качков (см. дополнительные материалы к этой статье). Сою восхваляют врачи. В 1999 году Федеральная комиссия по продуктам питания и лекарствам США даже сделала амбициозное заявление: диета, включающая 25 г соевого белка в день, может существенно снизить риск сердечных заболеваний (последующие исследования, впрочем, не подтвердили этот тезис). Добавь к этому ряд исследований, установивших, что соевые белки могут защитить от рака простаты, — и соя станет выглядеть как крепкий фундамент мужского здоровья.

Однако в описании любого лекарственного препарата есть раздел "Возможные побочные действия". То же и с соей. Вместе с белками это растение поставляет в твой организм еще два вещества — генистеин и даидзеин. Оба они действуют настолько похоже на эстроген, что получили название "фитоэстрогены". И когда человек употребляет достаточно большое количество этих веществ — даже не 3 л соевого молока, а хотя бы полкило тофу в день, — может случиться гормональный сбой вроде того, что пережил Джеймс Прайс.

После увольнения из вооруженных сил

Джеймс Прайс вместе с женой Донной переехал на ферму в Техасе. Работал летчиком сельхозавиации, в качестве хобби занялся разведением лошадей породы квотерхорс (любимое средство передвижения техасских ковбоев). Донна хозяйничала в доме. Им было хорошо.

А потом у Донны обнаружили мультиформную глиобластому — опухоль мозга, которая почти не поддается лечению. Когда она умерла, 55-летнему Прайсу пришлось примириться не только с утратой, но и с радикальными изменениями в жизненном укладе.

— Внезапно я обнаружил, что мою еду уже вряд ли можно считать здоровой, — говорит Прайс. — Увидел по телевизору рекламу препарата под названием Ensure, который вроде обеспечивает пожилых людей всеми необходимыми для здоровья витаминами и минералами, — купил. Также начал пить много соевого молока — я слышал, оно полезное.

И вот тут-то Прайс стал замечать изменения в теле и эмоциях. Первое время после смерти жены некоторые перепады настроения и спад либидо казались нормой, но потом дела пошли совсем плохо.

— Черт возьми, я стал плакать над грустными моментами в кино и все такое. И это я!

На свиданиях сексуальный аспект будто испарился:

— Женщины как бы стали для меня друзьями. Даже если я хотел перейти к физическому контакту, ничего не получалось.

Развившаяся гинекомастия была унизительна. Он перестал носить майки, опасаясь, что друзья и соседи увидят его грудь девочки-подростка…

Когда доктор Леви попросил его прекратить употребление соевого молока, Прайс выполнил просьбу немедленно. И вдобавок стал внимательно читать этикетки на продуктах. В по-

следующие месяцы анализ крови показывал стабильное снижение уровня эстрогена. Повышенная чувствительность сосков пропала. Потом перестали болеть груди, и Прайс более-менее воспрянул духом.

Разгадывая феномен Прайса, доктор Леви проштудировал горы медицинской литературы, но не обнаружил ни одной работы, где упоминалась бы связь "соя — гинекомастия". Что это — открытие? Понимая всю важность случая, он попросил Прайса оставаться под наблюдением еще несколько месяцев, чтобы в конце концов подготовить полный отчет об этой истории.

ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТО ИЗ СОИ СДЕЛАЛИ ПАНАЦЕЮ ОТ ВСЕХ БЕД, ВОТ ЛЮДИ И СТАЛИ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ С НЕЙ

Отчет Джека Леви был опубликован в журнале Endocrine Practice за май-июнь 2008 года. И теперь у врачей в списке возможных причин гинекомастии появилась еще одна. Сам Леви считает, что умеренная доза соевых продуктов может быть полезна.

— Проблема заключается только в том, что из сои сделали панацею от всех бед, вот люди и стали перебарщивать с ней, — говорит он.

Однако финал истории Джеймса Прайса говорит о том, что исключить сою из рациона сегодня не так легко, как может показаться. Через несколько месяцев после того, как Прайс пошел на поправку, уровень эстрогена в его крови снова подскочил. Увидев результаты очередных анализов, док-

ПОД УДАРОМ:

ДЕТИ

Часть смесей, которыми заменяют материнское молоко, производится из соевого белка. По этому поводу уже начала волноваться Американская академия педиатров: по ее рекомендации, здоровые доношенные младенцы должны получать соевые смеси только по медицинским показаниям, когда ничто другое ребенок не переносит. Откуда такое беспокойство? Специалист по репродуктивной биологии в Университете штата Иллинойс доктор Пол Кук исследовал мышей, выращенных на соевых смесях. Шокирующая находка — у них был уменьшен тимус, ключевая железа иммунной системы. Трудно сказать, происходит ли то же самое у младенцев. В 2001 г. в Journal of the American Medical Association опубликовали результаты исследования 800 взрослых людей (от 20 до 34 лет), которых вскармливали смесями на коровьем или на соевом молоке. Вскормленные на сое чаще обращались к лекарствам от астмы и аллергии. Что это — случайный фактор или как раз те самые повреждения иммунной системы, ученые пытаются понять. А в Израиле в 2005 г. Министерство здравоохранения рекомендовало ограничить употребление соевых продуктов среди детей и по возможности совсем удалить их из рациона младенцев. Во Франции, Новой Зеландии и Австралии поступили так же.

ПОД УДАРОМ:

КАЧКИ

Тяжеловато было бы закидываться стейками непосредственно перед и сразу после тренировки. Белковый же коктейль позволяет получить все что нужно и когда нужно, просто размешав порошок в стакане сока. Самые распространенные источники белка в таких коктейлях — соя, сыворотка и казеин. Причем последние два имеют животное происхождение и потому дороже, чем соевые продукты. К минусам же соевых можно причислить не только упоминавшиеся фитоэстрогены. В 2005 году в Journal of Nutrition были опубликованы результаты исследования, в котором сравнивались коктейли на основе сои и казеина. В отчете говорится, что "биологическая ценность соевых белков для человека ниже ценности казеиновых белков". К примеру, исследователи обнаружили, что соевые белки хуже усваиваются организмом и в большей доле выводятся с мочой, чем казеиновые. "Белки из сыворотки оказывают намного более сильный биологический эффект, чем из сои, — признает Уильям Крамер, профессор кинезиологии Университета штата Коннектикут. — Есть также опасение, что соя может привести к снижению выработки тестостерона".

ПОД УДАРОМ:

ПОТЕНЦИЯ

В прошлом году журнал Human Reproduction опубликовал результаты проведенного в Гарварде эксперимента: у группы мужчин, в течение определенного времени употреблявших много соевых продуктов, количество активных сперматозоидов было на 32% меньше, чем у мужчин другой группы, избегавших сои. Руководитель эксперимента доктор Хорхе Чаварро поясняет: это еще не доказательство связи сои и бесплодия, "но вектор исследований задан и вскоре мы получим дополнительные результаты".

Кроме того, Journal of Andrology and Urology напечатал отчет об исследовании соевых фитоэстрогенов на сексуальную функцию самцов крыс. Средние дозы таких фитоэстрогенов, вводимые как молодым, так и зрелым особям, приводили к существенному снижению качества эрекции. Снизилась выработка тестостерона, произошли биохимические изменения в тканях полового органа, сделавшие их менее эластичными и не способными к полному заполнению кровью. И хотя результаты опытов на крысах нельзя просто взять и применить к людям, авторы исследования приводят факт: у китайских мужчин нарушения эректильной функции встречаются на 10% чаще. А что едят практически все китайцы? Правильно, тофу.

ПОД УДАРОМ:

МОЗГ

Прошлым летом обнародовали результаты исследования, проведенного доктором Иф Хогерворст из Университета Лофборо в Великобритании. Внимание ученых было направлено на пожилых индонезийцев, активных поедателей тофу. Хогерворст говорит, что ее команда начинала исследование в полной уверенности, что эффект воздействия содержащихся в тофу фитоэстрогенов будет положительным. Но неожиданно выяснилось: люди старше 68 лет, активно употреблявшие в пищу тофу, имели вдвое больше шансов получить диагноз "слабоумие" или "нарушение памяти", чем те, кто не налегал на соевый творог. "Мы были очень удивлены, — говорит Хогерворст, — но довольно быстро пришли к консенсусу: гормоны и гормоноподобные вещества не показаны людям после 65 лет".

Что касается самой сои, то ее репутация меняется, считает Хогерворст. "Слишком долгое время про фитоэстрогены писали только хорошее. Но теперь, после выявления и анализа негативных факторов, ситуация изменяется на противоположную, и вскоре все будут считать фитоэстрогены злом. А истина, скорее всего, где-то посредине", — заключает она.

тор Леви срочно позвонил пациенту. Но не успел он даже поздороваться, как Прайс заявил:

— Я уже знаю, что вы хотите мне сказать, подполковник. У меня опять растет уровень эстрогена, так?

Потрясенному доктору осталось только спросить, как Прайс узнал об этом, не видя результатов теста. Прайс объяснил, что после отказа от соевого молока он стал покупать обычное молоко без лактозы и както раз увидел в магазине тот самый препарат Ensure, который принимал раньше. И хотя он теперь проверял этикетки на всех продуктах, изучить состав Ensure ему просто не пришло в голову.

И только после того, как груди заболели снова, Прайс догадался почитать буковки на упаковке препарата. Ну вот, так и есть: "соевый белок".

Прошло еще несколько месяцев, прежде чем эстроген опустился до нормального мужского уровня. С тех пор он не повышался, а вот уменьшенный пенис, отсутствие сексуального влечения и плаксивое настроение остались. И груди — они не болят, но все такие же припухшие — вследствие фиброзного изменения тканей, которое происходит при долгосрочной гинекомастии. Можно сделать пластическую операцию, но Прайс не хочет: слишком много рисков в его возрасте.

Да, Прайс признает, что у него, вероятно, повышенная чувствительность к содержащимся в сое фитоэстрогенам. Но даже если все это случилось из-за особенностей его организма, один общий для всех вывод сделать можно: то, что ты ешь, не всегда соответствует твоему представлению об этой еде.

Соевый белок сегодня можно встретить где угодно. И Прайс читает, читает, читает этикетки. ■

ОБРЯД ВНЕ ОЧЕРЕДИ

ДЕВУШЕК ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ РОДНИТ НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ К ПЫШНЫМ БЕЛЫМ ПЛАТЬЯМ. ПОМИМО РИТУАЛОВ ПРАЗДНИЧНЫХ И ОФИЦИАЛЬНЫХ СУЩЕСТВУЕТ ЕЩЕ МАССА БЫТОВЫХ И НЕГЛАСНЫХ. О ПОПУЛЯРНЫХ ОБРЯДАХ, КОТОРЫЕ НАПОЛНЯЮТ ЖИЗНЬ ТВОЕЙ ПОДРУГИ СМЫСЛОМ, А ТЕБЯ — НЕДОУМЕНИЕМ, РАССКАЗЫВАЕТ АРИНА ВИНТОВКИНА.

Три причины дочитать этот текст до конца:

1 Знание — сила. А знание заскоков женщины — доказательство силы твоих к ней чувств. По крайней мере так пишут в дамском глянце, а мы, дамы, ему верим.

2 Это знание, возможно, научит тебя относиться к девушкам снисходительнее и не судить нас со своей, мужской, колокольни.

3 Твое поведение согласно пункту 2 существенно снизит тревожность барышни и внесет мир в ваш союз (ведь даже самая кисейная нимфа вцепится тебе в глотку, если ты проявишь неуважение к ее Сакральным Женским Радостям).

Ритуал №1

ОБЩЕНИЕ С ПОДРУГОЙ-ИДИОТКОЙ

В ближайшем окружении девушки непременно должна быть некая особа, про которую даже с расстояния пушечного выстрела и без бинокля ясно — клиническая дура. Как правило, это какая-нибудь подруга детства, маникюрша или просто соседка-неудачница. С ней-то мы взахлеб и обсуждаем амурные похождения Насти Заворотнюк, происхождение бюста Анечки Семенович и рецепты маринада для огурцов.

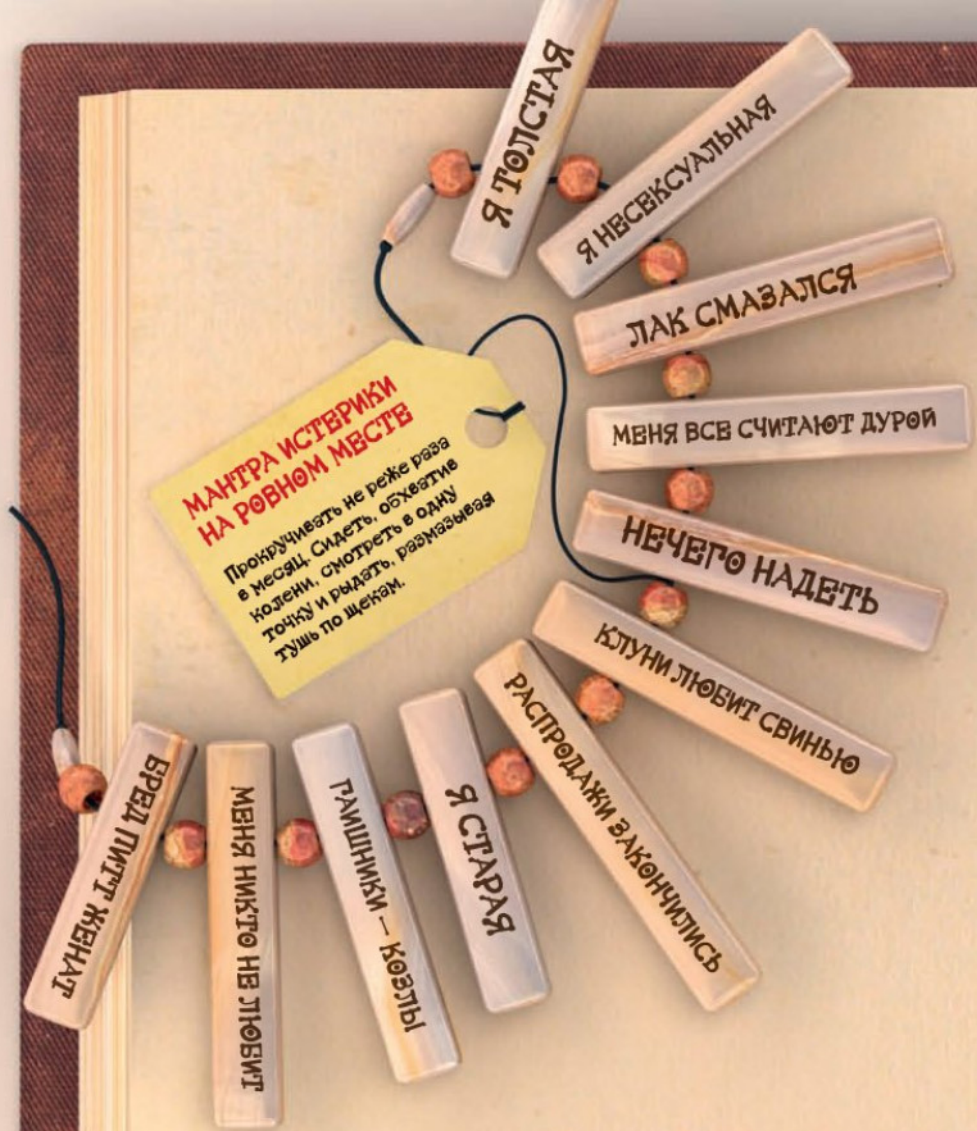
Уверена, если ты хотя бы раз имел счастье подслушать эти беседы, у тебя от ужаса волосы в луковицах начинали шевелиться — что у этой парочки может быть общего?! Но в том-то и прикол, что ничего. Причем чем глубже социальная пропасть, тем сакральнее ритуал общения и терапевтичнее результат. Ведь только на контрасте с полной идиоткой можно почувствовать себя Альфредом Эйнштейном, Зигмундом Фрейдом и Ксюшей Собчак в одном флаконе.

Твоя задача — не иметь ничего против этой, с позволения сказать, дружбы. В конце концов, не ты же отдуваешься за то, чтобы у девушки были хорошее настроение и улучшенная самооценка.

ФАКТ

69% ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ПОДРУГА, КОТОРУЮ МОЖНО НАЗВАТЬ ДУРОЙ

По результатам опроса на cosmo.ru


МАНТРА ИСТЕРИКИ НА РОВНОМ МЕСТЕ
Прокручивать не реже раза в месяц. Сидеть, обхватив колени, смотреть в одну точку и рыдать, размазывая тушь по щекам.
Я ТОЛСТАЯ
Я НЕСЕКСУАЛЬНАЯ
ЛАК СМАЗАЛСЯ
МЕНЯ ВСЕ СЧИТАЮТ ДУРОЙ
НЕЧЕГО НАДЕТЬ
КЛУНИ ЛЮБИТ СВИНЬЮ
РАСПРОДАЖИ ЗАКОНЧИЛИСЬ
Я СТАРАЯ
ГАИШНИКИ — КОЗЛЫ
МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ
БРЕД ПИСТ ЖЕНАТ

Ритуал №2

РАЗДУВАНИЕ ПРОБЛЕМ

Наверняка ты обращал внимание, что потерянный шарфик, стрелка на чулке и козел-гаишник могут выбить женщину из колеи сильнее, чем тебя — тотальный крах фондовых рынков. В наше оправдание могу сказать: обычно неприятности сыплются одномоментно и в самый разгар ПМС. А тут уж даже севшие батарейки в пульте от телика могут привести к попытке суицида.

Но суть не в этом. А в том, как вы, мужчины, обычно реагируете на наши расстройства:

1. Офигеваете, из-за чего такой сыр-бор.
2. Злитесь и обзываетесь неврастеничками.

Это в корне неверная политика! Если женщина истерит без повода, ей меньше всего хочется слышать, что ни один шарфик не стоит такого ведра слез. Более того, от тебя совершенно не требуется вскакивать с дивана и начинать срочно геройствовать. Всего-то и нужно — пожалеть страдалицу, приласкать и пообещать купить новый шарфик/чулки/права. В таких простых вещах и живет женское счастье — поцелуй в макушку и отсутствие нравоучений. Кстати, в этом случае правило про "мужик сказал — мужик сделал" работает весьма условно. Выплакав горе в твое мужественное плечо, девушка обычно приходит в себя и разбирается со всеми проблемами самостоятельно.

Ритуал №3

БАЛОВАТЬ СЕБЯ

"Наполню ванну горячей водой с пеной. Положу у изголовья телефоны (городской и мобильный), стопку журналов и книги в мягких обложках. Погрузившись в жидкость, закрою глаза, замру и пролежу в таком положении как минимум два часа. Думать буду только о том, что действительно важно, — о мужчинах, тряпках и косметике..."

Как правило, такие "маленькие радости" — не что иное, как сценарные наработки детства, когда девушка (а тогда еще просто неуклюжий подросток) боролась с угревой сыпью и приговаривала: "Вот вырасту и..."

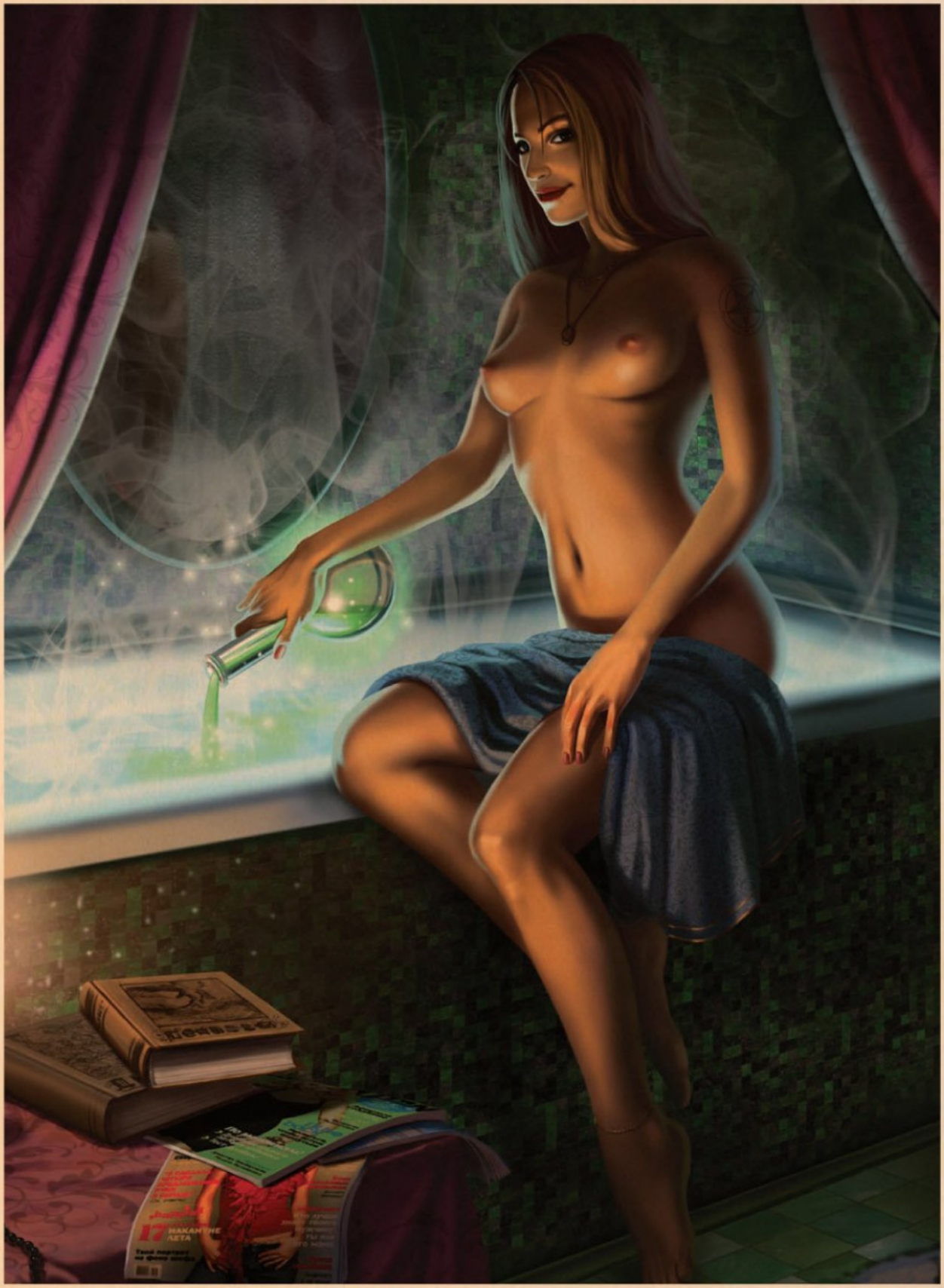
Для каждой из нас это самое "и..." свое. Для одной — поотмокать с журнальчиком в ванной, для другой — посидеть в кафе с подружкой в окружении пакетов с покупками, для третьей — еженедельный педикюр и массаж стоп. Пустячные, в сущности, занятия, но знал бы ты, какое значение они имеют для нашего самоощущения! Лиши девушку этого (из-за нехватки денег, времени или просто случайно) — и все, она тут же захандрит и придет к выводу, что жизнь не удалась. А главное, перестанет чувствовать себя Женщиной.

Понимаю, тебе нелегко въехать в суть проблемы. Поэтому просто прими к сведению: девушка способна смириться с пустым холодильником и задолженностью по кредиту, но только не с тем, что она в силу каких-то там обстоятельств не может себя побаловать! Чтобы ты знал: многие из нас наотрез отказываются уходить в декрет именно потому, что понимают — о маленьких радостях придется забыть минимум надолго.

ФАКТ

НАВЯЗЧИВУЮ СКЛОННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА К ЧАСТОМУ И ДЛИТЕЛЬНОМУ МЫТЬЮ ПСИХИАТРЫ НАЗЫВАЮТ МИЗОФОБИЕЙ (ОТ ГРЕЧ. MYSOS — ГРЯЗЬ И PHOBOS — СТРАХ). БЛАГО ВСТРЕЧАЕТСЯ ОНА НЕ ЧАСТО: ПРИМЕРНО 1 СЛУЧАЙ НА 10 000 ЧЕЛОВЕК

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН, РУСЛАН СЕМАКИН



Ритуал №4

ОДУШЕВЛЕНИЕ НЕОДУШЕВЛЕННОГО

Давать автомобилю прозвище, целовать компьютер в самый Enter, обращаться к микроволновке по имени-отчеству... Согласна, попахивает язычеством. Но так нам проще. Налаженный эмоционально-тактильный контакт с вещью, в которой ты мало что понимаешь, дает хоть какие-то гарантии, что агрегат не сломается (и не смей меня в этом переубеждать!).

Думаю, ты и сам догадываешься: иронизировать над этой нашей привычкой — кощунственно и жестоко. Особенно когда чудо техники предательски выходит из строя. Забудь также про душеспасительные речи из серии "Малыш, это же всего лишь кусок металла, пригоршня шурупов и пара кило пластика". Выход один: без лишних слов взять да и починить (или найти того, чьи руки удачнее прилажены к телу, нежели твои). Вот таких мужчин мы бесконечно уважаем и боготворим.

ФАКТ

87% ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО СКЛОННЫ ОДУШЕВЛЯТЬ ТЕХНИКУ

По результатам опроса на cosmo.ru

Ритуал №5

ВОСКРЕШЕНИЕ ВОСПОМИНАНИЙ

Девушке мало хранить в памяти дату вашего знакомства и название песни, под аккомпанемент которой ты нащупал ее точку G. Нам нужно регулярно перебирать свои "богатства" и делиться ими. С кем? Разумеется, с подругами, в сотый раз пересказывая им, как ты выглядел, что говорил и чем пах. Так что учти: о том, какого цвета презерватив был на тебе в вашу первую ночь, запросто может знать женщин эдак сто пятьдесят. Однако девичьей аудитории нам маловато, поэтому мы намерены вспоминать все эти милые детали еще и на пару с тобой. Это Ритуал, и он должен быть соблюден, если ты не хочешь нажить себе имидж бесчувственного питекантропа.

Минимум того, что от тебя требуется, — слушать, поддакивать и расплываться в трепетной улыбке (чтобы было проще, можешь, к примеру, воскресить в памяти 4 гола, которые Аршавин залепил "Ливерпулю").

Программа-максимум — самому поделиться с девушкой каким-нибудь романтическим воспоминанием из вашего общего прошлого (сгодится и выдуманная история, если начать ее словами: "Ты, наверное, уже и забыла..."). По женским меркам это котируется не дешевле, чем миллион алых роз.

А если серьезно...

ЮРИЙ МИХАЙЛОВИЧ КОНДРАТЬЕВ
психолог, кандидат психологических наук (psychologylife.ru)

"Подобного рода ритуалы — вещь очень позитивная. Они могут формироваться либо с детства, либо на основе нереализованных желаний, либо как повторение уже известного и крайне приятного цикла ("Я всегда по утрам ем печенье "Юбилейное" — тогда мой день складывается удачно"). С точки зрения психотерапевтической составляющей, как, собственно, и психологической, это некие крючки, которые позволяют человеку самостоятельно (!) стабилизировать собственное эмоциональное состояние и не уходить в деструктивную рефлексию ("Зачем я живу?", "А любит ли он меня?" и т.д.). Вместо этого девушка находит способ при минимуме затрат получить наиважнейший результат — спокойствие. Как реагировать мужчине на подобные бзики? Да никак! Для вашего общего блага старайся не влезать в те схемы ее активности, которые построены на реализации того или иного ритуала. Иначе — "убьет". В смысле есть риск получить неадекватную, остро негативную реакцию. Постарайся быть вне ее ритуального проживания, поскольку в данный конкретный момент это территория девушки и только ее". ■

КАЛЕНДАРЬ ПАМЯТНЫХ ДАТ
25
декабря
Восход — 09:01
Закат — 15:55
Начни утро словами: "Ты помнишь, какой сегодня день?" Ужасно расстройся, когда он не вспомнит, что сегодня...
Годовщина нашего 17-го свидания
КАЛЕНДАРЬ ПАМЯТНЫХ ДАТ
24
Восход
Закат
КАЛЕН
ПАМЯТ
Восход — 09:00
Закат — 15:54
Начни утро словами: "Ты помнишь, какой сегодня день?" Ужасно расстройся, когда он не вспомнит, что сегодня...
Ровно 33 дня с нашего сотого поцелуя

Райский труд

РАБОТА — ЭТО СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГАЛСТУК, ПИДЖАК, ДУШНЫЙ ОФИС И УСТОЙЧИВЫЙ МИНУС ЗА ОКНОМ.

Корреспондент МН Дмитрий Тихомиров поставил опыт: путешествуя по самым удаленным уголкам мира, он специально искал в окрестностях пляжа какой-нибудь бизнес, контролируемый нашим соотечественником... И неизменно находил: оказалось, многие "наши" давно обосновались даже в самых "диких" странах, где иногда в тебя сначала стреляют, а потом здороваются, и их офисом стала пальмовая хижина с видом на океан.

На пляже в Сианукville русская колония установила списанный Ан-24 – то ли из ностальгии, то ли просто для красоты

КАМБОДЖА

Герпетолог из питерского НИИ вакцин и сывороток Николай Дорошенко приехал в еще воюющую Камбоджу с $30 в начале 90-х… Большой участок земли обошелся ему в $800, строительство — еще в $10 000. Мы сидим с Николаем в его Snake House, личном тропическом раю: среди пальм спрятаны несколько бунгало, которые он сдает туристам, личный дом, террариумы со змеями, крокодиловая ферма.

Бизнес тут ведется вполне по-русски — Дорошенко дружит с местными властями и королевской семьей, состоит в Камбоджийской народной партии (местной "Единой России"), свободно знает кхмерский (что для европейца — настоящий подвиг). Этого достаточно, чтобы "делать дела" и "решать вопросы". Если бы не близость к властям, Дорошенко не удалось бы заняться крайне прибыльным бизнесом — он застраивает и продает необитаемые острова у берегов страны. Один такой остров Дорошенко еще до кризиса продал российской Mirax Group, по слухам, за целых $30 млн. Сейчас, правда, поток покупателей из России иссяк. Ну и нестрашно, все-таки основной интерес Николая в Камбодже — животный мир страны и, конечно, змеи.

— Когда я приехал сюда, даже министры в Пномпене сидели в разваливающихся домах. Такая нищета и голод, что до уникальных джунглей тут никому не было дела. И я спасал их как мог. И местных жителей спасал. До меня знаешь как местные лечили укусы змей? Отрубали укушенную часть тела! — Николай хвастается золотым кольцом, подаренным за спасение местного богача от укуса змеи. Теперь змеи и крокодилы живут прямо на территории Snake House.

Вокруг виллы Дорошенко спонтанно возникла целая русская колония: виллы, отели, рестораны. Затраты на строительство просто смешные: например, один этаж отеля Oceania здесь, в Сианукville, обошелся хозяевам всего в $2000. Неудивительно, ведь зарплата строителя — не больше $100 в месяц. В Камбодже до сих пор нет СЭС и пожарных, основного бича российских ресторанов. "Наши" шутят, что кхмеры просто не поняли, какая это кормушка. Поймут — сразу заведут. Налоговая, правда, есть, но тут вопрос налогов — личные переговоры с инспектором, все решается некоторой персональной финансовой помощью "своему" инспектору. Полицейская "крыша" стоит $20 в месяц, но это — гарантия безопасности. Все в общем почти как у нас — только в разы дешевле. Плюс сохранившееся с колониальных времен подчеркнутое уважение к европейцам.

СПРАВКА:

Бизнес-виза на месяц стоит всего $25, выдают на границе. Продлить визу можно в ближайшем супермаркете. Как уверяют "наши" камбоджийцы, по бизнес-возможностям страна напоминает Россию начала 90-х: рынок свободен, любое направление может выстрелить. Правда, пока местное законодательство не разрешает иностранцу быть полноправным собственником земли (можно взять в аренду на 99 лет). К тому же 51% акций любой компании должен принадлежать местному, но эта проблема решается в неформальном общении с регистрирующими органами.

ЭКВАДОР

Приготовленный на гриле куй — вкусное и диетическое мясо. Но когда вгрызаешься зубами в эту нежную плоть, лучше не вспоминать, что в Европе куев называют морскими свинками и радуют ими детей.

Побаловать местными деликатесами меня решил русский эквадорец Андрей П. Если бы мы встретились пять лет назад, развлекались бы иначе — в тот момент Андрей держал в центре Кито, столицы страны, трехэтажный публичный дом. "У всех была в детстве какая-то мечта: кто хотел стать космонавтом, кто дальнобойщиком, а я мечтал иметь бордель, хороший, веселый…" — поясняет предприниматель. Однако мечта лопнула, оставив Андрею долги в $50 000. Бармены воровали по-черному, завезенные из России "работницы" повыскакивали замуж за клиентов, к тому же росла конкуренция — в Эквадоре любой может открыть легальный бордель, лишь бы не рядом со школой. В общем, сейчас Андрей П. занялся пенсионерским бизнесом — купил розарий на 2 га в пригороде Кито. Планирует за год отбить затраты, ведь каждый гектар дает до 70 000 цветков в месяц. Тут главное — угадать с расцветкой: три года назад все хотели зеленые розы, сейчас — желтые. А еще настоящая проблема — персонал эквадорских розариев. Как любой уважающий себя эквадорец, местный садовник живет согласно народной поговорке: "Умный живет за счет дураков, дураки работают". Садовник получает $200 в месяц, при этом ворует черенки эксклюзивных сортов и продает их на конкурирующие фермы. Обед длится минимум с 12.00 до 15.00, выходные начинаются после обеда в четверг. И даже посулив работникам деньги, изменить их привычки оказывается невозможно. Зато климат для роз (и бананов, кстати) тут едва ли не лучший в мире. Уже с десяток цветочных и банановых плантаций в Эквадоре принадлежат россиянам.

СПРАВКА:

За без малого $6000 ты получаешь бессрочную бизнес-визу, дающую ее владельцу все гражданские права, за исключением права голосовать и быть избранным в органы власти. На время оформления визы (порядка 90 дней) как доказательство платежеспособности необходимо в качестве депозита внести в банк $30 000.

КОСТА-РИКА

Простой русский мужик Александр Салтыков за 11 лет жизни в Сан-Хосе, столице Коста-Рики, получил девять пулевых ранений. Последнее — во время обороны бензоколонки, любимой, хоть и чужой.

— Как было дело? Да как всегда: еду мимо, никого не трогаю, думаю заправиться, вижу — асальтанты (по-местному — налетчики) грабят заправку средь бела дня, — Салтыков с гордостью вынимает из кобуры любимый Smith&Wesson. — Припарковался, открыл огонь... Местные с асальтантами никогда не связываются, деньги сразу отдают, а я решил не отдавать! Я ж из Солнцева, бояться не пристало!

Салтыкова уважительно называют "эль русо", о нем снимают репортажи (обычно криминальную хронику), в больницу после очередной перестрелки приходят поклонницы, у местных мальчишек, как, наверное, мальчишек всего мира, популярна игра "в войнушку", но с местным колоритом: в асальтантов и русского, который за 15 лет жизни в Коста-Рике давно стал своим. Когда наши соотечественники устроили перестрелку в посольстве России в Сан-Хосе (не поделили $35 000, вложенные в ананасовую плантацию), взывать к миру пригласили Салтыкова…

— Тут вполне легально каждый может зарегистрировать на себя три ствола и каждый бандит сто раз подумает — вдруг получу пулю меж глаз? А так у нас жизнь спокойная: вечное лето, колибри вон летают, сел на машину — хочешь к Тихому океану, хочешь — на Карибское море. Но без оружия из дома я не выхожу и тебе не советую.

В конце 80-х Салтыков работал завхозом-механиком в посольстве России в Никарагуа, потом был комендантом торгпредства в воюющей Югославию. Купив подержанную фуру, возил товары через линию фронта. В 1993 году Александр с женой продали две квартиры в Москве, вырученных $65 000 хватило на два дома в Сан-Хосе. На первом этаже одного открыл свой первый супермаркет: за прилавком жена Ирина и дети — на зарплате экономил. Через несколько лет у семьи было уже три магазина, сам Александр управляет центральным, другими двумя — жена Ирина и дочь Юля, типичный семейный бизнес.

— Начинал, как и все, с русских продуктов: привез из Штатов гречку, селедку, тархун, шпроты… — вспоминает Салтыков. — Но для национальной торговли "наших" в стране оказалось мало, так что сейчас ассортимент исключительно местный. Часть "русских" продуктов до сих пор валяется на складе, зато вон в меню соседней пиццерии появилась пицца с прибалтийскими шпротами, вряд ли где еще в Центральной Америке такую можно попробовать. Пойдем поедим, нас там кормят бесплатно, хозяин — мой друг. Если у меня какая заварушка, хватает свой револьвер и бежит на помощь! Тоже не платит асальтантам.

СПРАВКА:

В Коста-Рику необходима виза, но можно въехать по американской. Зато бизнес может открыть человек с любым гражданством, лишь бы у него было $50 на уставной капитал компании. Имея депозит в банке ($60 000) и 20 рабочих мест для местных, через три года проживания в Коста-Рике можно получить вид на жительство.

ТАИЛАНД

Дмитрий С. приехал в Тай еще в середине 90-х. Сначала гонял чартерами шмотки из Бангкока на московские рынки, потом открыл первый русский ресторан в Паттайе (и обошлось это ему всего в $30 000). Прямо через ресторан продавал туристические экскурсии. На каждом столике стояла реклама, за обедом гость решал, куда ему поехать завтра утром, и тут же оплачивал тур. Накопив денег и опыта, Дмитрий перекупил у корейцев змеиную ферму.

Теперь он принимает здесь по 2-3 экскурсии в день — кормит туристов супом из кобры, поит коньяком с горькой змеиной желчью (говорят, хорошо для потенции), пугает детишек.

Помнишь кадр из фильма "Пляж", когда Ди Каприо пьет змеиную кровь? Можешь понять мои ощущения. Схватив извивающуюся кобру, Дмитрий рассек ее вдоль тела ножом, выдрал и кинул в стакан с водкой пульсирующее сердце.

Я проглотил сердце, оно еще пару секунд билось у меня в животе. Сидевшую рядом полненькую туристку из Новосибирска передернуло.

За день Дмитрий зарабатывает до $500, но бывает и форс-мажор — однажды змея укусила тайца-работника, лечение Дмитрию обошлось в $1500. Работа как у минера — лучше не ошибаться!

СПРАВКА:

В любой фирме с участием иностранца тайцу должно принадлежать не менее 51%, услуги юристов по регистрации компании стоят порядка $2000 (половина — пошлина, половина — плата за услуги). С разрешением на работу ($1000) можно подавать на годовую бизнес-визу, иначе придется каждые три месяца выезжать/въезжать в страну. Есть список из 102 профессий, которые для иностранцев под жестким запретом: водители, продавцы, парикмахеры, гиды и т.д.

ВЬЕТНАМ

Хо Ши Мина и Ленина во Вьетнаме почитают до сих пор, красные флаги, серп и молот, пионерки в сексуальных сине-белых формах и галстуках — такова коммунистическая "упаковка" вполне себе капиталистического Вьетнама.

Вячеслав Чернышов уверен, что самые красивые азиатские женщины живут именно во Вьетнаме. Наверное, поэтому у него двое детей от жительницы этой страны. Жена, увы, ушла, как начались проблемы. Чернышов не обижается, тут это стандартный случай — европейцы интересны, пока у них есть деньги.

По Хошимину Чернышов носится на байке, ориентируясь в сумасшедшем трафике не хуже местных. Его судьба достойна приключенческого кино. В 1988 году Вячеслав ушел с должности первого секретаря российского консульства в Хошимине, возил вьетнамский текстиль в Россию. Потом купил четыре подержанных теплохода "Метеор", раньше ходивших по Волге, и в партнерстве с сыном местного министра транспорта запустил пассажирскую линию Хошимин–Вунгтау. Бизнес, по расчетам, должен был приносить до $1 млн в год! Правда, не принес: вьетнамский партнер Чернышова кинул, отобрав два "Метеора", еще один теплоход врезался во французский сухогруз, последнее судно арестовал за долги банк. Деньги у Чернышова кончились, и следующие семь лет он жил на арестованном теплоходе, что в тропиках — сущая мука: "днем корабль без кондиционеров раскаляется до +60°С, на 20 кг похудел!" В конце концов "Метеор" пришлось продать на металлолом, 39 т ушли за $13 000.

Но за время жизни во Вьетнаме Чернышов отлично выучил язык, и это пригодилось: для фестиваля его попросили продублировать фильмы на русский, потом он консультировал картину о Хо Ши Мине, а когда на одних съемках внезапно скончался француз-актер, на замену пригласили Вячеслава… "Пришлось мне стрелять во вьетнамцев, насиловать местных девушек, в общем, играть "плохого белого парня" за $50 в смену". В следующем фильме Вячеслав стал американцем — полковником ЦРУ: сидел в подземных партизанских ходах, в грязи и жаре. Сейчас у него в работе несколько фильмов: жить можно. ■

СПРАВКА:

Бизнес-виза во Вьетнам оформляется в Москве на полгода за 10 000 руб. Регистрация компании стоит порядка $2000, но необходимо подтвердить наличие заявленного для инвестиций капитала, лицензии дороги (на ресторан $1000, на турфирму – до $100 000). По сложности открытия бизнеса Вьетнам находится на 99 месте в мире (Россия – на 79).

СЛОВО ВЕДУЩЕГО

Среднегодовая температура воздуха в России — минус 2-4 градуса по Цельсию. Плохо? Отлично! Это значит, что ты можешь эксплуатировать любимый сноуборд дольше, чем жители абсолютного большинства стран Земли. Если же ты еще почему-то не встал на доску, специальный выпуск рубрики "Доступный экстрим" поможет тебе исправить эту ошибку.

Спецвыпуск состоит из трех разделов:

ЧАЙНИКИ Информация для тех, кто планирует открыть этой зимой свой первый бордический сезон. Что подкачать перед выходом на гору? Где комфортнее всего падать в первый раз? Как понять, что инструктор не научит плохому?

УМНИКИ Для тех, кто уже откатал 1-2 сезона и теперь, разумеется, мнит себя гуру сноубординга. Оно и правильно! Дело за малым — сравнить, кто круче: ты или все-таки горы? MH предлагает варианты не для слабаков.

БОРДЕРЫ Хочешь научиться делать трюки (пусть и простейшие) и узнать, каких правил придерживаются при выборе доски настоящие профи, — тебе сюда! В качестве бонуса — подборка лучших бордических фильмов этого сезона.

И конечно, самый свежий экип: от носков до варежек, от термоподштанников до непромокаемых курток, плюс доски, крепы, защита... В общем, выбирай, что по душе, и...

ПОЕХАЛИ!

Василий Ковалев, ведущий рубрики "Доступный экстрим"*

*** Совместный проект Men's Health и радио MAXIMUM. Слушай программму "Доступный экстрим" по пятницам в 20.00.**

КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНА' 09/10

ДЕКАБРЬ→

3 4 5

TTR
BILLABONG AIR&STYLE
Инсбрук, Австрия

20

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СНОУБОРДИНГА
Праздник, придуманный в 2006 году Всемирной федерацией сноуборда, становится все масштабнее. В прошлом году его поддержали 100 курортов в 28 странах мира, проведя бесплатные уроки для новичков, соревнования для продвинутых райдеров и вечеринки для всех желающих. Статистику этого года можешь улучшить и ты — просто собери друзей и устрой слалом на ближайшей горе.

28.12.09-03.01.10

TTR
THE OAKLEY ARCTIC CHALLENGE
Осло, Норвегия

Как тебе идея встретить Новый год в компании звезд мирового сноубординга? Все что требуется — купить билеты до Осло (в день подписания номера "Аэрофлот" предлагал их по 4600 руб. без учета сборов) и не забыть прихватить с собой любимую доску. Впрочем, сноуборд тоже захвати. The Oakley Arctic Challenge — один из самых статусных этапов мирового тура Ticket to Ride. 24 специально приглашенных райдера будут драться за призовой фонд в размере $120 000, буквально не сходя с квотерпайпа. На это стоит посмотреть!

ЯНВАРЬ→

4 - 9

TTR
O'NEILL EVOLUTION
Давос, Швейцария

9-16

TTR
BURTON EUROPEAN OPEN
Лаакс, Швейцария

←ФЕВРАЛЬ

2 - 9

TTR
BURTON CANADIAN OPEN
Калгари, Канада

MH
NISSAN RUSSIAN ADVENTURE
Красная Поляна, Россия

Чем еще может порадовать иностранных экстремалов Россия, если не целинными, неосвоенными склонами снежных гор? Разве что водкой, плохими дорогами, сомнительным сервисом и странным блюдом pelmeshki. Всего этого в Красной Поляне просто навалом. А в январе еще и повод будет — ведь именно здесь пройдет этап очередного Мирового фрирайд-тура. Официальный сайт этапа: nissanrussianadventure.com

20-25

12-28

XXI ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
Ванкувер, Канада
Соревнования по сноуборду пройдут в Олимпийской деревне Ванкувера. Будут разыграны шесть комплектов наград среди мужчин и женщин в дисциплинах: параллельный гигантский слалом, хафпайп и бордеркросс. Россия, правда, представлена только женской командой на слаломе.

МАРТ→

10 11 12

WINTER X-GAMES EUROPE
Тинь, Франция
Впервые в истории зимних X-Games сноубордические соревнования пройдут не в США, а в Европе. За три дня будет дано восемь серий стартов. В том числе в суперпайпе, слоупстайле и показательные выступления по сноумобильфристайлу.

TTR
QUIKSILVER SNOW JAM
Шпиндлеров Млын, Чехия

18-21

TTR
AIR&STYLE MOSCOW 2010
Москва, Россия

11-13

ЗНАКИ
MH — проходит при информационной поддержке Men's Health. Присоединяйся!
TTR — этапы глобального сноубордического тура Ticket to Ride. TTR — чемпионат для своих. Проверка на вшивость по гамбургскому счету. Несмотря на неофициальный статус, любят его и прорайдеры, и их болельщики. Все мероприятия, проходящие в рамках TTR, оценены Всемирной федерацией сноуборда звездами — от одной до шести.

ФОТО: GLEN BURROWS, AP, REUTERS, RUSSIAN LOOK

***МН-ДОСЬЕ**

Алексей Цыганов

- Заместитель главного редактора Men's Health, очкарик.
- Стаж катания — 2 недели.
- Любимый стиль — неспешное скобление склона задним кантом доски.
- Стойка — регуляр.

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №1 ТАКТИКА ПОДБОРА ТЕРМОБЕЛЬЯ, ЗАЩИТЫ И МАСКИ ОТ НАУЧЕННОГО ГОРЬКИМ ОПЫТОМ ЧАЙНИКА.

Текст: Алексей Цыганов*

Благодарим за помощь в организации съемки всесезонный горнолыжный комплекс "Снеж.ком" (snej.com)

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

Как и все "чайники", я до последнего не желал влезать в защиту. Сетчатые трусы с уплотнителями на ляжках и заднице, как мне казалось, читаются под штанами и делают меня уродцем. Наколенники и налокотники? Мешаются. "Черепашка" (защита для спины) Сковывает движения! Шлем? Да вы что? Все в красивых шапках, а я — в шлеме, как лох?

Друзья называли меня нехорошими словами и закидывали ссылками на сайты, где черным по белому, желтым по черному и красным по голубому было написано о необходимости защиты. Советам я не внял, и в этом была моя Ошибка №1. К концу Уикенда Первого Раза задница из "мягкого" места превратилась в "больное", поскольку вся стала одним большим синяком. Кроме того, я в кровь разбил себе колено и, словив на крутом склоне задний кант, лишь чудом избежал сотрясения мозга. А может быть, и не избежал, ибо в голове что-то щелкнуло и я понял: "Лучше быть живым уродцем, чем красивым трупом".

Ошибка №2 — подбор термобелья. Полчаса расспрашивал продавца про то, хорошо ли оно отводит влагу, как сохраняет тепло, не натирает ли где... В итоге взял отличный (дорогущий!) комплект, но на пару размеров больше, чем нужно. Руководствовался тем, что, мол, у сноубордистов все большое. Оказалось, ни фига. Штаны и куртка — чем свободнее, тем моднее, но термобелье должно быть строго по фигуре и даже слегка в обтяжку. Иначе оно просто не работает и кататься приходится потным.

Ошибка №3 — неправильный выбор очков-маски. Мне почему-то было очень важно, чтобы оправа была бордовой, в цвет к доске. Долго искал, нашел, купил... Оказалось, то ли лицо у меня нестандартное, то ли очки какие-то особенные, но при малейшей тряске они просто спадали с лица. А если затянуть потуже, начинали болезненно натирать переносицу. В общем, мораль, кажется, ясна: первым делом — удобство и комфорт, ну а модность — как получится.

QUIKSILVER Mathieu Tech Sox, 900 руб.

OAKLEY Wisdom, 5010 руб.

Термомайка DC, 1580 руб.

QUIKSILVER Q2, 4180 руб.

Термоштаны DC, 1580 руб.

QUIKSILVER Pulse, 3280 руб.

Сила есть?

ПРЕЖДЕ ЧЕМ КАРАБКАТЬСЯ НА ГОРУ, ПРОВЕРЬ, ГОТОВЫ ЛИ К КАТАНИЮ ТЕ ЧАСТИ ТЕЛА, КОТОРЫЕ ПРИМУТ НА СЕБЯ ОСНОВНОЙ УДАР.

ПЛЕЧИ

Согласно медицинской статистике, 15% от общего количества сноубордических травм приходится на плечи. Избежать их поможет простейшая разминка.

● **Что делать?** Перед началом катания покрути руками (задействуя плечевой сустав) вперед, а затем — назад. В общей сложности 1-2 минуты.

КОРПУС

Нужны ли сноубордисту кубики на животе? Конечно да! Ведь пресс поддерживает в том числе и позвоночник. А уж он-то сноубордисту просто необходим.

● **Что делать?** Изучи раздел нашей видеоэнциклопедии фитнеса, посвященный упражнениям на пресс (mhealth.ru/form/videofitness/728105), выбери 5-6 наиболее приглянувшихся и выполняй их регулярно.

СПИНА

Проблемы со спиной — результат неправильного положения тела во время катания. Есть и хорошая новость: начать работу по защите спины от повреждений можно задолго до открытия сезона.

● **Что делать?** Замени удобное кресло (например, то, в котором сидишь перед телевизором) на фитбол. Хотя бы на 20 минут в день. Следи, чтобы колени были согнуты под прямым углом, а спину держи ровно. Сейчас это может вызвать насмешки окружающих, но, когда придет время заснеженных склонов, спина будет в безопасности.

КОЛЕНИ

Согласно данным сайта ski-injury.com (посвящен вопросам безопасности при занятиях зимними видами спорта), на альпийских курортах повреждение коленных связок составляет 35% от всех полученных травм. Большинство пострадавших — новички. А все потому, что во время катания чайники даже ноги сгибают неправильно — коленями внутрь. В то время как стопа, голень и бедро каждой ноги должны находиться в одной плоскости.

● **Что делать?** Пристегнись к доске дома и тренируйся перед зеркалом.

ЛОДЫЖКИ

"Даже если ты катаешься в суперфиксирующих ботинках, нагрузка на лодыжки все равно велика: сильное давление, выверты, смещения. А это ведет к растяжению связок, трещинам и даже переломам", — говорит врач Майк Лангран (ski-injury.com).

● **Что делать?** Укрепи мышцы голеностопа с помощью обычного физкультурного упражнения — выпадов вперед.

БЕДРА

Амортизируя квадрицепсами все неровности холмистого склона, ты очень скоро узнаешь, как могут болеть мышцы, о существовании которых ты раньше даже и не подозревал. Чтобы не выйти из строя после первого дня каталки, подготовься к сноуборд-каникулам заранее.

● **Что делать?** Приседания с гантелями или гирями укрепят твои квадрицепсы, ахилловы сухожилия, отводящие и ягодичные мышцы. А выпады в сторону — еще и приводящие мышцы бедра.

ФОТО: FOTOBANK

Как надо

ТРИ ПРОСТЫХ, ЗАТО БЕСПЛАТНЫХ УРОКА ОТ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ПО СНОУБОРДУ КОМПЛЕКСА “СНЕЖ.КОМ” АЛЕКСЕЯ КИМАЙКИНА.

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА

Прежде чем куда-либо поехать на сноуборде, необходимо научиться правильно на нем стоять. Вот так:

Взгляд — вперед, а не на доску или попки проезжающих мимо блондинок.
Корпус (а не только голова) слегка развернут по ходу движения.
Одна рука — перед собой, над носом доски, другая — над задним креплением.
Колени согнуты под углом 130-140°.
Таз расположен строго над доской.
Вес тела равномерно распределен между ногами.

ВАЖНО! Перед началом движения перенеси свой вес на переднюю ногу, а не на заднюю, как делают обычно чайники.

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

2. ПАДЕНИЕ

До тех пор пока не научишься сносно управляться с доской, то передний, то задний ее канты будут время от времени врезаться в снег, а ты, спотыкаясь таким образом о собственный борд, — падать. Имеет смысл научиться делать это правильно.

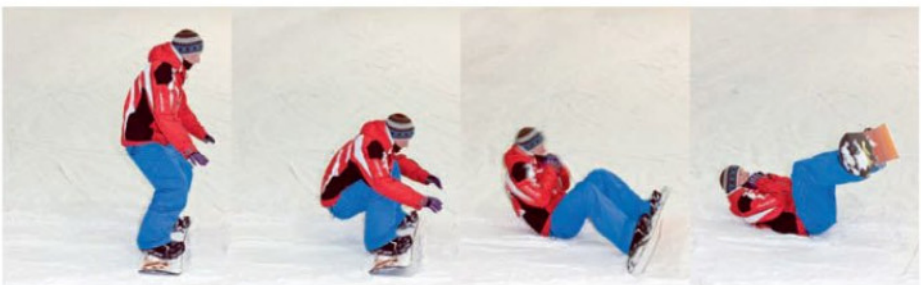
Падение вперед

1. Постарайся сместить центр тяжести как можно ниже. Проще говоря, сгруппируйся. Если успеешь.

2. Поддайся инстинкту и выставь вперед руки, но не прямые, а согнутые в локтях. Основной удар должны принять на себя предплечья.

3. Поверни голову в сторону, чтобы не удариться носом о снег или собственные руки.

ВАЖНО! При падении не подставляй руки так, чтобы удар пришелся на запястья. Их очень легко травмировать. А это значит, ты еще долго не сможешь поднять не то что гантель, а даже — ужас! — кружку с пивом.

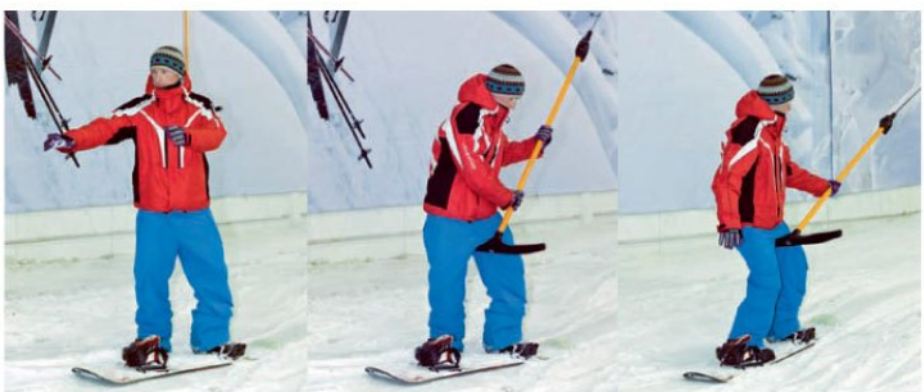


Падение назад

1. Первая задача та же — опустить центр тяжести, чтобы получилось не плоское падение, а перекат.

2. Подбородок прижми к груди, чтобы не удариться затылком.

3. Подними ноги, чтобы завершить перекат.



3. ПОДЪЕМНИК

Бугельные подъемники часто весьма сложны для новичков. И тут все строго: не сможешь подняться — не будешь кататься.

1. Пристегни переднюю ногу и встань на линию подъема пристегнутой ногой вперед. Заднюю ногу поставь на снег.

2. Поймай обеими руками бугель, потяни его вниз и засунь под пристегнутую ногу.

3. Заднюю ногу помести между креплениями и встань в базовую стойку, держась за бугель передней рукой.

ВАЖНО! Не надо садиться на “швабру” бугеля . Держи себя на собственных ногах. Не поворачивай корпус во время движения — вслед за ним будет поворачиваться и борд. Во время начала движения смотри строго вперед по линии движения, а не на ноги.

НИ ТЕНИ СОМНЕНИЯ

Кремовый антиперспирант Gillette Professional Power

Обеспечивает экстремальную защиту от запаха и пота, позволяя Вам достигать профессиональных результатов в любой ситуации. Его Система Проактивной Защиты активируется вместе с повышением температуры тела, защищая Вас тогда, когда Вам это нужно больше всего.

НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ!
КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ БОЛЕЕ 24 ЧАСОВ

Gillette

Реклама

Ближний свет

ЧТОБЫ ОТБИТЬ СЕБЕ ЗАДНИЦУ О СНЕЖНЫЙ СКЛОН, НЕ НАДО ЕХАТЬ НА КУДЫКИНУ ГОРУ. СОЙДЕТ И ТА, ЧТО РЯДОМ С ДОМОМ.

Москва

- ВОЛЕН
- КАНТ
- КЛУБ ЛЕОНИДА ТЯГАЧЕВА
- ЛОЗА
- РОМАШКОВО
- СЛАВИНО
- СНЕЖ.КОМ

Единственный в России всесезонный крытый комплекс. Что бы там ни колдовал Гидрометцентр, здесь всегда снежная зима с температурой воздуха в районе –4-5°С. Ежедневно эта махина производит до 30 т свежего снега. Длина склона — 400 м.
плюсы Прокат оборудования, школа катания и небольшой сноубордический парк.
минусы Стоимость часа катания в будни — 500 руб., в выходные — 700 руб.

- СОРОЧАНЫ

Почти все подмосковные "каталки" находятся в Дмитровском районе МО. "Сорочаны" — самая масштабная и современная из них. Здесь ты найдешь школу сноубординга, ремонтную мастерскую, прокат оборудования и 9 хорошо освещенных трасс, что позволяет кататься после работы до 1 часа ночи.
плюсы Общая пропускная способность канатных дорог — 5000 человек в час, не придется стоять в очередях.
минусы Отсутствие парка для занятия джиббингом.

- СТЕПАНОВО
- ЧУЛКОВО
- ЯХРОМА

Нижний Новгород

- НОВИНКИ
- СЛУДА
- ХАБАРОВСКОЕ

Самара

- АТТРАКЦИОН
- КРАСНАЯ ГЛИНКА

Горнолыжный комплекс расположен в 30 км от Самары, у подножия Сокольих гор. К твоим услугам 4 склона: Центральный (750 м) — для скоростных спусков, Северный (700 м) и Южный (1000 м) — для слалома и Учебный — сам понимаешь для чего.
плюсы При наличии снега можно погонять вне трасс, по лесочку.
минусы Ограниченный выбор оборудования в прокате, очереди на подъемник в выходные дни.

- СКЛОН

Санкт-Петербург

ИГОРА

Комплекс общей площадью 815 га расположен в 54 км от СПб, недалеко от поселка Сосново Приозерского района Ленобласти. "Игора" — это 9 горнолыжных трасс (150-1200 м), 7 подъемников, система искусственного оснежения, прокат оборудования и, разумеется, школа сноубординга. Плюс, если кто интересуется, отель, спа-комплекс, бассейн и т.д.

плюсы Парк Quiksilver с одним из лучших в России хафпайпов.

минусы Не обнаружено.

- КОРОБИЦЫНО
- ОХТА-ПАРК
- ПУХТОЛОВА ГОРА
- ТУУТАРИ-ПАРК

Новосибирск

ГОРСКИЙ

Сноуборд-парк в центре города расположен на левом берегу Оби, недалеко от метромоста. Здесь находится одна из самых сильных в Новосибе сноубордических школ, занимающаяся не только обучением новичков, но и подготовкой спортсменов к соревнованиям высокого уровня.

плюсы Большой ассортимент трасс, удобное расположение базы.

минусы Большое количество туристов с санками и "аргамаками" по выходным.

- ДУБРАВА
- КЛЮЧИ

Пермь

- ГУБАХА
- ПОЛАЗНА
- ТАКМАН

Тюмень

- ВОРОНИНСКИЕ ГОРКИ
- ПРУД ЛЕСНОЙ
- СПОРТ-МОДА

Екатеринбург

ВОЛЧИХА

Гора Волчиха находится в 40 км от Екатеринбурга и в 7 км от Первоуральска. Высота, на которой базируется одноименный курорт, — 526 м над уровнем моря. На Волчихе ты найдешь 4 склона протяженностью от 700 до 1200 м, рассчитанные на разные уровни подготовки.

плюсы Возможность вечернего катания и сноуборд-парк.

минусы Неудобные (типа "тарелочка") и дорогие по местным меркам подъемники.

- МОТАИХА
- СТОЖОК

3 вопроса, которые следует задать предполагаемому инструктору

1 ГДЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ОБУЧЕНИЕ?

- **Плохой ответ:** "Заберемся повыше. Пока будем спускаться, и научишься".
- **Хороший ответ:** "Склон для начинающих, куда мы отправляемся, имеет маленький уклон и большую протяженность. Это обеспечит безопасность процессу обучения".

2 С ЧЕГО МЫ НАЧНЕМ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ?

- **Плохой ответ:** "Обуваем доску — и вперед, кататься!"
- **Хороший ответ:** "Обучение начинается с объяснений: как устроен сноуборд, как его пристегивать. Затем мы разучим правильную стойку, научимся ходить по склону и скользить с одной пристегнутой ногой и лишь потом, скорее всего, на втором занятии, рискнем пристегнуть вторую ногу".

3 ЧТО СКАЖЕШЬ ПРО МОЙ ЭКИП?

- **Плохой ответ:** "Вообще-то сейчас модно, чтобы футболка была из-под куртки видна..."
- **Хороший ответ:** "Как ты выглядишь — не важно. Главное — насколько хорошо ты защищен. Шлем, защита на спину и задницу, наколенники и налокотники должны быть обязательно!"

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №2 РАССУЖДЕНИЯ ПРОДВИНУТОГО БОРДЕРА О ТОМ, БЕЗ ЧЕГО ЛУЧШЕ НА СКЛОНЕ И НЕ ПОЯВЛЯТЬСЯ.

Текст: Василий Ковалев*

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

***МН-ДОСЬЕ**

Василий Ковалев

- Телерадиопрорайдер, ведущий программы "Доступный экстрим" и одноименной рубрики в Men's Health.
- Стаж катания — 11 лет.
- Любимый стиль — фрирайд.
- Стойка — гуффи.

На доску я встал в 1998 году с легкой подачи двоюродного брата. Дело происходило на горке в Крылатском. Прокатов тогда еще не имелось, и он одолжил мне свой борд. Одет я был по моде того времени: черный пуховик, черные джинсы, ботинки Dr.Martens. Удивительно, но многие и сегодня выходят на склон в чем-то подобном.

Не в "мартинсах", конечно, и не в джинсах — купить специальную бордическую одежду теперь не проблема. Я о другом. По-моему, к классическому списку требований, предъявляемых к экипировке (мембранные материалы, проклеенные швы, наличие противоснежной юбки и дополнительной вентиляции, возможность крепления куртки к штанам, карман для скипаса на рукаве и т.д.), — пора добавить и еще одно: одежда для сноубординга должна быть яркой!

Алле, парни, мы не в колонии строгого режима! Откуда такая тяга к черному и серому? Эти цвета не делают вас стильными, они превращают вас в безликую, унылую массу.

Уффф! Высказался. Считайте это моим манифестом.

Что же касается вещей, без которых я, как правило, не выхожу на склон, то, помимо доски и экипа, это:

1. Бипер, он же лавинный маяк, работающий как на передачу, так и на прием сигнала (надеюсь, что мне никогда не придется им воспользоваться).
2. Специальный рюкзак с креплениями для сноуборда и снегоступов, гидратором (резервуаром в виде грелки, куда наливается питьевая вода), карманами для телескопических палок, лавинного щупа и небольшой лопаты.
3. Еда — пара пачек орешков и плитка шоколада, которые я, правда, также кладу в рюкзак.

QUIKSILVER Air Printed, 8780 руб.

DC Infinite RLS, 11 080 руб.

BURTON [ak] 2L Stagger Jacket, 19 320 руб.

QUIKSILVER Eurocarve, 3380 руб.

QUIKSILVER Dark Edge, 8880 руб.

NORTHWAVE T-Trak, 13 650 руб.

Подшлемник, 1000 руб.

www.journal-plaza.net

Первый выезд

НАУЧИЛСЯ ПЕРЕКАНТОВЫВАТЬСЯ И ХОЧЕШЬ ПРОВЕРИТЬ СВОИ СИЛЫ НА БОЛЬШОЙ ГОРЕ? ВОТ ТЕБЕ ПАРА ПРОВЕРЕННЫХ АДРЕСОВ.

Австрия

МАЙРХОФЕН

Главные достопримечательности Майрхофена — ледник Хинтертукс и носящий то же имя поселок из шести отелей с развитой сноубордической инфраструктурой. Именно здесь в 1968 г. был открыт первый в Тироле круглогодичный горнолыжный район. Из 80 км трасс летом работают 20. Максимальная высота над уровнем моря — 3250 м. Количество трасс — 12.

плюсы 49 подъемников с общей пропускной способностью 60 450 человек в час. Несколько сноубордических парков. Приемлемые цены на жилье.

минусы Не обнаружено.

Франция

КУРШЕВЕЛЬ

Входит в состав крупнейшего горнолыжного региона Европы Les Trois Vallees ("Три долины") и состоит из четырех станций, названия которых соответствуют их отметке над уровнем моря: "Ле Пра-1300", "Куршевель-1550", "Куршевель-1650" и "Куршевель-1850".

плюсы Комфортное катание: трассы начинаются прямо от дверей отелей. Вышел на крыльцо, почесал что чешется, пристегнул доску и поехал. Общая протяженность горнолыжных трасс — 600 км. 72 подъемника.

минусы Очень дорого, слишком гламурно.

Андорра

Несмотря на крошечные размеры, это независимое княжество знаменито на весь горнолыжно-сноубордический мир. И не только тем, что является зоной беспошлинной торговли. Здесь в самом деле есть где накатать мастерство!

ПАС-ДЕ-ЛА-КАСА
Максимальная высота над уровнем моря — 2640 м. Количество трасс — 55.
плюсы Неплохой сноубордический парк с хафпайпом.

СОЛЬДЕУ И ЭЛЬ-ТАРТЕР
Максимальная высота над уровнем моря — 2358 м. Количество трасс — 52.
плюсы Система подъемников связывает оба курорта, образующих единую систему с общей протяженностью трасс свыше 200 км.

минусы Профессионалам тут откровенно скучно, а от туристов из России едва не рябит в глазах.

Италия

ЧЕРВИНИЯ

Норвегия

ХЕМСЕДАЛ

Один из самых больших и модных горнолыжных курортов Норвегии, так называемые Скандинавские Альпы. Снежный сезон здесь длится с ноября по май. Зона катания — три вершины: Тоттен (1497 м), Тинден (1444 м) и Рогьин (1370 м). Пики связаны между собой 22 подъемниками и 50 трассами, общая протяженность 43 км.

плюсы Рекламные проспекты гласят, мол, в Хемседале есть все — снежные поля, лесной фрирайд, идеальные трассы, два сноубордических парка (один — для начинающих, второй — для профи)... Мы же нашли, чего тут нет — очередей.

минусы Довольно ветрено и, как следствие, жестковато на некоторых склонах.

Швейцария

ДАВОС

Болгария

БАНСКО

Россия

КРАСНАЯ ПОЛЯНА

Важнейшая природная особенность этого курорта в том, что он защищен Главным Кавказским хребтом с севера и скалистым ущельем Ахцу с юга от холодных ветров и теплых воздушных потоков соответственно. Именно поэтому, если верить ученым, местный снег такой пушистый. Подмять его своей доской ты сможешь тут:

"АЛЬПИКА СЕРВИС"
Максимальная высота над уровнем моря — 2238 м.
Количество трасс — 1.
плюсы Возможность прокатиться вне трассы по отличному "пухляку".

ГОРНО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОАО "ГАЗПРОМ"
Максимальная высота над уровнем моря — 1436 м.
Количество трасс — 16.
плюсы Высокая пропускная способность подъемников (1200 чел/час).

"ГОРНАЯ КАРУСЕЛЬ"
Максимальная высота над уровнем моря — 1450 м.
Количество трасс — 3.
плюсы В ближайшем будущем заработает самая верхняя станция подъемников на высоте 2400 м.

минусы В случае с Красной Поляной он один, но весьма ощутимый — здесь все очень дорого! Цены на проживание, еду и скипасы — на уровне европейских курортов, а сервис — на уровне неприветливой российской глубинки.

8 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА СКЛОНЕ

1 Будь предельно внимателен!

2 Выезжая на склон, посмотри вверх. Не в небо! Вверх — по склону. Убедись, что не подрезаешь другого райдера.

3 Запомни: все незнакомцы, которых ты видишь на склоне, — чайники! Еще более растерянные и напуганные, чем ты. Не надейся, что в случае возможного столкновения другой сноубордист окажется ловче и сумеет тебя объехать.

4 Без крайней необходимости не задерживайся на узких и плохо просматриваемых участках трассы.

5 Если упал, постарайся встать как можно скорее. Шлем поправишь позже, после того как сойдешь с трассы.

6 Идешь пешком — иди по краю трассы. При плохой видимости сойди с нее совсем.

7 Соблюдай требования запрещающих и указательных знаков, расставленных на горе. Тем более если эти знаки самодельные. Мокрой картонке, на которой маркером от руки написано: "Опасно! Объезд!", верить следует едва ли не больше, чем "официальному" знаку.

8 При несчастном случае остановись и окажи пострадавшему посильную помощь. Помоги ему снять доску или лыжи (сначала — со здоровой ноги), вызови горноспасательную службу или скорую помощь.

*МН-ДОСЬЕ

Николас Мюллер

- Прорайдер команды Burton, райдер 2009 года, по мнению влиятельного журнала Transworld Snowboarder.
- Стаж катания – 17 лет.
- Любимый стиль – фристайл.
- Стойка – регуляр.

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №3 ВЗГЛЯД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЙДЕРА НА ПРОБЛЕМУ ПОДБОРА ДОСКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.

Текст: Николас Мюллер*

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

Во время визита в Россию заметил одну странную особенность: владельцы самых убитых досок — новички, едва скользящие по склону.

За примером далеко ходить не надо. Пока шла съемка, я успел подробно разглядеть борд Алексея Цыганова, который охотно признает, что он пока chajnik. Канты погнуты, трещина на верхней крышке, царапины. Не бывает такого после ученического склона! Через минуту выяснил, что доска почти такой ему и досталась — бесплатно, от друга. Да, борд не новый, но для учебы — в самый раз. Ведь до определенного момента не человек управляет доской, а доска — человеком. Зачем тратить деньги на снаряжение, которое быстро придет в негодность из-за отсутствия опыта?

Вынужден признать: в Европе нет такой традиции — передавать старый борд начинающему райдеру. И, возможно, зря. Мы привыкли покупать новые доски, как и новую мебель, новые книги, новую одежду, а потом выкидывать все это на свалку, мол, сгорит. И при этом мы совершенно не задумываемся об окружающей среде, о том, что все это ведет нас к глобальному потеплению, таянию ледников и уничтожению снега, без которого не будет и сноубординга. Когда у меня спрашивают: "Как выбрать сноуборд?" — я отвечаю: "Узнайте, пострадала ли природа при его производстве. Если да — не покупайте!"

Впрочем, я также могу посоветовать неплохую формулу подбора ростовки:

$$l = h + m + s - u$$

где **l** — подходящая тебе длина борда (в см), **h** — твой рост (см), **m** — индекс массивности (при нормальном весе m = 0, при избыточном m = 5, при недостатке m = −5), **s** — индекс стиля (для фрирайда s = 5, для фристайла и джибинга s = −5), а **u** — индекс уровня мастерства (для начинающих u = 25, для райдеров среднего уровня u = 20, для продвинутых u = 15).

DRAKE Czar, 8180 руб.

QUIKSILVER Trigueforn, 3580 руб.

QUIKSILVER Xperience, 1980 руб.

FORUM Faction, 8890 руб.

ROSSIGNOL Big Gun, 18 360 руб.

FORUM Manual, 18 440 руб.

BURTON Spectre Glove, 2300 руб.

SPECIAL BLEND Dirty Sanchez, 1750 руб.

Лечу-кручу

ПЕРЕД ТОБОЙ, ПОЖАЛУЙ, ТРИ САМЫХ ПРОСТЫХ СНОУБОРДИЧЕСКИХ ТРЮКА ИЗ ТЕХ, ЧТО ВСЕ ЕЩЕ ПРОИЗВОДЯТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ДЕВУШЕК.

3. FRONTSIDE 360°

ЗАХОД Продолжай путать зрителей, делая все то же самое, что и в двух предыдущих трюках. На подъеме без давления перейди на задний кант.

ОТРЫВ Мы скрывали это от тебя в предыдущих пунктах, но больше терпеть не можем: очень важно толкаться от трамплина обеими ногами! И, кстати, если не хочешь прослыть чайником, перекрутив доску и рухнув при посадке, не начинай вращение, пока не окажешься в воздухе.

ПОЛЕТ Сгруппируйся, подтянув ноги к корпусу и поверни голову, стараясь посмотреть назад, через переднее плечо. Сохраняй это положение, пока не прокрутишься градусов на 310–320 и не увидишь зону приземления.

ПОСАДКА В момент приземления доска должна быть строго параллельна склону. Ни в коем случае не приземляйся на кант, не наклоняйся в сторону и не переноси сразу же весь вес на переднюю ногу.

1. STRAIGHT AIR

По-русски это "прямой прыжок", но сами сноубордисты по-русски трюки не называют.

ЗАХОД Главную роль играет скорость. Чем она больше, тем дальше ты улетишь. Второй момент — вес. Распредели его 50/50 на обе ноги и держи курс на трамплин.

ОТРЫВ В момент отрыва плечи, колени и бедра должны быть четко над серединой доски. Сохраняя это положение, подтяни ноги к туловищу, как только окажешься в воздухе.

ПОЛЕТ Оставайся в той же позиции: голени, колени, бедра и плечи сгруппированы над доской. Особое внимание на плечи: одно случайное движение — и твой борд начнет разворачиваться поперек склона, что чревато потерей баланса при приземлении. Кстати, точку посадки неплохо бы найти уже сейчас.

ПОСАДКА Самый ответственный момент. Твоя задача — приземлиться сразу на обе ноги, причем так, чтобы вес был вновь распределен 50/50. Самортизируй удар и плавно заворачивай в ту сторону, откуда доносятся аплодисменты.

2. FRONTSIDE 180°

Разворот в прыжке на 180°.

ЗАХОД Всем, кто не находится в твоей голове, должно показаться, что ты собрался выполнять Straight Air: хорошая скорость, вес распределен поровну на обе ноги, и едешь прямо на трамплин.

ОТРЫВ Слегка задави задний кант за мгновение до толчка. Плечи держи ровно, иначе ось вращения сместится и вместо мастерского трюка в твоей копилке окажется лишь видео на Youtube "Смешно падает".

ПОЛЕТ Разворот в прыжке с трамплина отличается от разворота в прыжке на месте. Во втором случае голова остается на месте, в первом — задает направление вращению. Сейчас твоя задача (помимо группировки) — постараться посмотреть назад через переднее плечо. Но сильно не засматривайся, иначе перекрутишь и приземлишься поперек склона (сотрясение мозга гарантировано). Как только борд совершил половину разворота на 90°, верни голову обратно и ищи глазами точку приземления.

ПОСАДКА Если умеешь кататься задней ногой вперед, особых проблем возникнуть не должно.

High End

ЛУЧШИЕ В МИРЕ МЕСТА ДЛЯ КАТАНИЯ ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH. ПРОСТАВЬ ГАЛОЧКУ НАПРОТИВ КАЖДОГО УЖЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ!

Канада

БРИТАНСКАЯ КОЛУМБИЯ

Франция

ШАМОНИ

Самый старый и самый известный курорт Французских Альп расположен у подножия пика Монблан (4807 м). В зоне катания — 78 горнолыжных трасс с перепадами высот 1050–3842 м. В том числе один из наиболее протяженных спусков Европы: поднимись на фуникулере до вершины Эгюий-дю-Миди (3842 м) и скатись оттуда вниз по маршруту длиной 22 км!

плюсы Русскоговорящий персонал в офисе по туризму, наличие сноубордического парка с хафпайпом, самые разнообразные условия для катания вне трасс.

минусы Отсутствие единой зоны катания, связанной сетью подъемников. До некоторых склонов придется ехать на автобусе.

США

АЛЯСКА

Именно здесь снимаются самые крутые сноубордические фильмы (см. колонку справа). А все потому, что именно здесь совершают свои самые головокружительные спуски сильнейшие райдеры планеты. А все потому, что именно здесь лежит самый пушистый в мире снег.

В сноубордическом мире слово "Аляска" является почти синонимом слов "фрирайд" и "хелибординг". Ни в одном другом регионе мира нет такого количества компаний, предлагающих самые разнообразные варианты хели-туров, и более нигде ты не найдешь столько "пухляка". Популярнейшие места для катания находятся в районе городов Вальдез и Кордова. Лучшее время для визита — март-апрель.

плюсы Лучший в мире снег, самый большой выбор хелиски.

минусы Только для опытных райдеров, переменчивая погода.

Швейцария

ВЕРБЬЕ

Центр "Четырех долин", горнолыжных курортов (Вербье — Тион-2000 — Вейзонна — Ненда), связанных единым скипасом и образующих одну из обширнейших зон катания в мире.

Вербье — это 57 трасс с перепадами высот 1500–3330 м. Визитной карточкой курорта являются соревнования по фрирайду Xtreme Verbier, которые проходят ежегодно в конце марта на склоне горы Бэк-де-Роз, одной из самых неприступных вершин мира. Знаменит Вербье и сноубордическим парком, расположенным на высоте 2000 м над уровнем моря.

плюсы Большая зона катания с единым скипасом, наличие сноубордического парка, внетрассовое катание с гидами, развитая инфраструктура, гарантия снега.

минусы Не обнаружено.

Чили

ВАЛЬЕ-НЕВАДО

Россия

ПРИЭЛЬБРУСЬЕ

Здесь находятся две самые большие в России зоны катания — двуглавый Эльбрус (7 трасс с перепадами высот 2100–4100 м) и гора Чегет (11 трасс с перепадами 1910–3050 м).
Профессиональные райдеры со всего мира приезжают сюда, чтобы опробовать силы на сложнейших маршрутах. По общему признанию бывавших в Приэльбрусье, ни на Чегете, ни на Эльбрусе вообще нет зеленых трасс для новичков. А те, что обозначены синим (легкие), на деле являются трассами средней сложности.
плюсы Возможность круглогодичного катания.
минусы Отсутствие комфорта: старые подъемники, нет инфраструктуры, порой агрессивные местные жители.

Россия

КАМЧАТКА

Индия

ГУЛЬМАРГ

Новая Зеландия

Когда в Европе заканчивается горнолыжный сезон, в Новой Зеландии он только начинается и длится с мая по конец октября, а лучшее время для визита — середина нашего лета.
Новая Зеландия — это тонны целинного снега, сотни отратраченных склонов, десятки школ и не меньшее количество сноубордических парков. Проще сказать чего тут нет: туристов из России.
плюсы Самые разнообразные варианты катания, развитая инфраструктура.
минусы Лететь из России очень, очень долго.

4 лучших новых фильма о сноубординге

1 Neverland
Особый способ подачи картинки через объектив 16-миллиметровой камеры, бодрый саундтрек и куча звездных имен: Тревис Райс, Николас Мюллер, Роман де Марчи, Кевин Пирс, Ээро Эттала... Уж не знаем, что там у них был за волшебный порошок, но летают эти парни не хуже самого Питера Пена.

2 RE:
Вся правда о российском сноубрдинге. Ни кизис, ни глобальное потепление не смогли помешать нашим бравым прорайдерам снять отличное видео о самих себе. В главных ролях: Митя Фесенко, Андрей Москвин, Алексей Осовицкий, братья Теймуровы и др.

3 The B
Яркий профайл лидера сноубордической индустрии компании Burton. В кадре — лучшие райдеры, лучшие курорты и лучший снег по всему миру. Для этих парней проблемы глобального потепления просто не существует: нет снега — они сядут в самолет и найдут его.

4 Jolly Roger
20 разношерстных "пиратов" из 12 стран мира оставили свой след на высокогорных снежных курортах от Солт-Лейк-Сити до Кицбюэля. Самое интересное: как выглядит Камчатка глазами иностранцев и профайлы наших парней — Фесенко и Осовицкого.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

192
На бобах
Белковый салат для вегетарианца

188
Вот и ладушки
Пощечина. Мужская версия

196
Смирнов ответит
Фитнес после 50: за и... очень за!

184
Скамейка основных
2 гантели + 1 скамья = полноценная программа тренировки

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Скамейка основных

Пара гантелей, скамья и черные спортивные трусы — вот все, что нужно, чтобы привести себя в форму в кратчайшие сроки. Кроссовки в цвет трусов — по желанию.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: КРЕЙГ БЭЛЛЭНТАЙН

Самая популярная отмазка любого слабака: нет времени на спортзал. На пиво — есть, на телевизор — есть, а на спортзал не хватает, да? Что ж, ладно. Вот тебе программа, которая позволит добиться видимого мышечного роста, не выходя из собственной квартиры!

Все, что необходимо для тренировки, — несколько квадратных метров свободного пространства, скамья с возможностью изменения уклона и всего одна пара гантелей постоянного веса. Такого, с которым ты можешь выполнить максимум 15 повторов жима лежа.

Порядок упражнений в данной программе, а также количество повторов и сетов выстроены с таким расчетом, чтобы нагрузить все мышцы равным образом, используя один и тот же вес.

УКАЗАНИЯ

- В течение недели чередуй тренировки I, II и III. Отдых между тренировками — не менее суток.
- В каждый тренировке, выполнив сет упражнения 1, передохни минуту и сделай сет упражнения 2. Передохни еще минуту, вернись к 1, и так до тех пор, пока не сделаешь все 3 сета в каждом из этих упражнений.
- Упражнения с цифрами 3 и 4 выполняй подряд, без отдыха (сет 3 — сет 4 — сет 3 — сет 4), и так до окончания работ.
- Сделал все подходы обеих пар? Отдохни минуту и повтори всю тренировку еще разок.

МН-ДОСЬЕ

Крейг Бэллэнтайн

Сертифицированный тренер из Торонто, член экспертного совета американского Men's Health, автор книги "Буйный фитнес" и крайне популярной в свое время тренировочной программы "300", приуроченной к выходу фильма "300 спартанцев" (тренировка состояла из 300 повторов, выполняемых подряд, что было очень тяжело и помогало обрести фигуру, похожую на фигуру царя Леонида).

ТРЕНИРОВКА I

1 ЖИМ ЛЕЖА

3 сета по 8 повторов

Ляг на скамью, подняв гантели над грудью. Грифы — в линию, лопатки сведены, но без особого усилия [А]. Согни руки в локтях, опустив гантели по сторонам от груди [Б], и мощным движением выжми их, вернувшись в положение А.

2 ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ

3 сета по 12 повторов каждой рукой

Обопрись о скамью левой рукой и левым коленом, немного прогни спину, правую руку с гантелью опусти вниз [А]. Потяни гантель к поясу, сгибая руку в локте, отводя плечо назад и с силой сводя лопатки [Б]. Плавно вернись в положение А. Выполнив 12 повторов, смени руку.

3 ЖИМ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

3 сета по 5 повторов

Ляг на скамью с углом наклона 30°. Поставь ступни шире плеч, колени согни под прямым углом и подними гантели над грудью [А]. Согни руки в локтях, опустив гантели по сторонам от груди [Б], и мощным движением выжми их, вернувшись в положение А.

4 ПРИСЕДАНИЯ

2 сета по 15 повторов

Встань прямо, ступни на ширине бедер, в опущенных руках по гантеле [А]. Сохраняя спину идеально прямой, присядь, опустив таз чуть ниже коленей и не отрывая пяток от пола [Б]. Вернись в положение А.

Важно: при выполнении приседа бедра должны опускаться как минимум до горизонтального положения.

ТРЕНИРОВКА II

1 СПЛИТ-ПРИСЕД

3 сета по 8 повторов для каждой ноги

Встань прямо, держа гантели в опущенных руках. Выставь правую ногу далеко вперед, а левую подними на мысок [А]. Опустись в сплит-присед, согнув обе ноги в коленях до прямого угла [Б]. Вернись в положение А. Сделав 8 повторов, смени ногу.

3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА

2 сета по 10 повторов

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в руках гантели. Слегка согни ноги в коленях, прогни поясницу и отведи таз назад [А]. Не сгибая спины, опусти гантели до середины голеней [Б] и тут же вернись в положение А.

ФОТО: DYLAN COULTER

ТРЕНИРОВКА III

2 ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ

3 сета по 12 повторов для каждой руки

Встань прямо, колени чуть согнуты, ступни несколько шире плеч, в правой руке — гантель. Подними гантель, как показано на фото **[А]**. Не прогибая спину и не выпрямляя ног, выжми гантель вверх, замри на секунду **[Б]** и вернись в положение **А**. Сделав 8 повторов, смени руку.

ВАЖНО: опускай гантель до уровня уха.

4 СВИНГИ С ГАНТЕЛЯМИ

2 сета по 20 повторов

Встань прямо, ноги шире плеч, гантель (одна!) — на уровне глаз в вытянутых перед собой руках **[А]**. Спружинив коленями и наклонившись вперед, быстро опусти гантель между ног **[Б]** и сразу же, используя силу ягодиц и спины, вернись в положение **А**.

ВАЖНО: руки постоянно должны быть абсолютно прямыми.

1 ПОДЪЕМЫ НА ПЛАТФОРМУ

3 сета по 8 повторов для каждой ноги

Находясь в шаге от скамьи, поставь на нее левую ногу. Гантели — в опущенных руках **[А]**. Усилием все той же левой ноги поднимись на скамью **[Б]**. Плавно вернись в положение **А**. Сделав 8 повторов, смени ногу.

ВАЖНО: не касайся скамьи свободной ногой.

3 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СТОЯ

2 сета по 10 повторов

Встань прямо, ноги на ширине бедер. Руки с гантелями разверни ладонями вперед и чуть согни в локтях **[А]**. Не помогая себе спиной, сделай полный подъем на бицепс, подняв гантели к плечам **[Б]**. Вернись в положение **А**.

2 ТЯГА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

3 сета по 12 повторов

Подними скамью на 30° и ляг лицом вниз, держа гантели в руках. Спину прогни, лопатки разведи **[А]**. Теперь, начав движение со сведения лопаток, подтяни гантели к поясу **[Б]**. Замри на секунду и вернись в положение **А**.

4 РАЗГИБАНИЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ ЛЕЖА

2 сета по 12 повторов

Ляг на скамью, подняв гантели над грудью, ладони смотрят друг на друга **[А]**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях, опустив гантели к плечевым суставам **[Б]**. Без промедлений вернись в положение **А**. ■

Вот и ладушки

Не стану ходить кругами: в этот раз в рубрике "Самооборона" на суд общественности представлена подробная инструкция — как ударить противника ладонью по лицу. И речь, разумеется, совсем не о дамской пощечине.

* Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

По какой-то нелепой причине все поголовно уверены: драться надо кулаками. Виной тому, скорее всего, тлетворное влияние боевиков. Что же касается реальной жизни, готов со всей ответственностью заявить: удар ладонью как минимум менее травматичен для атакующего (нет опасности выбить костяшки пальцев или, того хуже, их сломать). Как максимум — еще и более эффективен, поскольку может быть не только элементом атаки, но и отвлекающим маневром.

КАК БИТЬ?

Удар наносится не основанием ладони, как может показаться на первый взгляд, а так называемой пяткой — участком подушечки, находящейся под мизинцем (см. фото). Пальцы должны быть сомкнуты и напряжены, а ладонь слегка округлена.

Следи за тем, чтобы локоть ударной руки не уходил далеко в сторону. В идеале он должен находиться в одной вертикальной плоскости с ударной поверхностью ладони — так удар получится наиболее мощным. Чтобы усилить удар, сопровождай его поворотом корпуса.

Альтернативный вариант

Пятка ладони — не единственная эффективная ударная поверхность руки. Хочу обратить твое внимание еще и на эти три.

1. **Внешнее ребро** Наносить удар внешним ребром лучше наотмашь от себя. При этом во избежание травм пальцы целесообразно поджать. Наиболее актуальные области применения — уши, шея.

2. **Вилка** Участок между большим и остальными пальцами, для ударов применяется редко, а зря. Удар "вилкой" (наотмашь от себя, ладонь кверху) весьма эффективен при атаке с прицелом на нос и верхнюю губу.

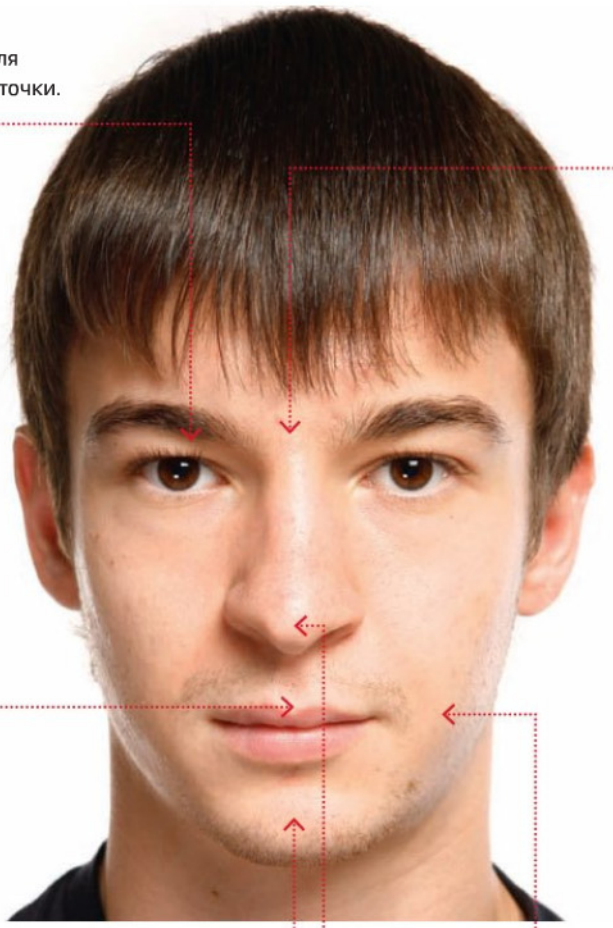
3. **Запястье** Ударная часть — верхняя сторона запястья. Эта область особенно эффективна для ударов в подбородок. Как и в двух предыдущих случаях, движение при таком ударе происходит от себя, наотмашь.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

КУДА БИТЬ?

Наиболее эффективными местами для удара ладонью являются следующие точки.

Спасибо Денису Меньшенину за помощь в создании съемки



1 ГЛАЗ

Крайне уязвимая точка. Как бы агрессивно ни был настроен нападающий, точный удар пяткой ладони в глаз заставит его пожалеть о том, что он вообще с тобой связался. С другой стороны, и здесь велик шанс перестараться и вырубить нападающего навсегда. Именно поэтому лично я всегда использую атаку на глаза лишь в качестве отвлекающего маневра.

6 ПЕРЕНОСИЦА

Легкий удар в середину носа вызовет у противника острую боль. Удар средней силы — болевой шок, обильное кровотечение и полную потерю боеспособности. Сильный удар способен раздробить переносицу, вследствие чего осколки кости могут проникнуть в мозг и вызвать мгновенную смерть бедолаги. В общем, постарайся не переусердствовать. ■

2 ВЕРХНЯЯ ГУБА

Носогубная складка считается одним из самых уязвимых мест человека. Мало того что именно здесь носовой хрящ срастается с черепной костью, здесь находится еще и нервный узел. Не стоит списывать со счетов и тот факт, что хулиганы на улицах редко разгуливают с капами во рту: есть шанс разбить губу нападающего о его же зубы и выбить пару резцов.

3 ПОДБОРОДОК

Удар по подбородку можно наносить как прямо, так и снизу вверх (апперкот). В первом случае резонанс уходит на височную кость, вызывая угнетение вестибулярного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Проще говоря, противник может отключиться. Во втором — удар воздействует на мозжечок и также способен свалить агрессора с ног.

4 КОНЧИК НОСА

Очень чувствительный орган. Даже не самый сильный удар по кончику носа часто вызывает кровотечение, а иногда и некоторое ослепление противника, которое и называется в народе “искры из глаз”. От болевого шока противник запрокинул голову? Заверши начатое ударом в подбородок. Или просто толкни супостата, сделав ему подножку, и ретируйся.

5 ЧЕЛЮСТЬ

Этот удар — исключение из правил, поскольку наносится не по прямой или восходящей траектории, а несколько сбоку. Эффект практически такой же, как при апперкоте в подбородок. Если хорошо попадешь и не забудешь при этом довернуть корпус — нокаут противнику обеспечен! До кучи есть шанс, что он прикусит кончик языка.

На бобах

ДЕНЬ СУДКА #10

Если куриные грудки под протеиновым соусом уже не лезут в горло, попробуй этот прекрасный салат. Ни грамма мяса — и между тем навалом белка.

1 КРАСНАЯ И/ИЛИ БЕЛАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ

Сколько: 4 ст. л.
Зачем? Бобовые — лучший после мяса, яиц и молочных продуктов источник белка. К тому же они богаты кальцием (для твоих костей) и магнием. Можешь класть фасоль одного цвета, можешь микшировать.

2 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Сколько: 1 ст. л.
Зачем? Как и фасоль, богат белком. К тому же в горошке содержится изрядное количество фолиевой кислоты, необходимой для усвоения организмом белков.

3 КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА

Сколько: 1 ст. л.
Зачем? Злаки — один из основных источников углеводов. Без них качку, как мы помним, никуда. Мы выбрали кукурузу просто потому, что она хорошо сочетается по вкусу с фасолью.

4 РЕДИСКА

Сколько: пара штук, порезанных полукружиями.
Зачем? Ради калия, укрепляющего сердце (которому нелегко справляться с качковскими нагрузками) и улучшающего обмен веществ.

5 ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Сколько: пара перьев, мелко нарезанных.
Зачем? Для профилактики всевозможных простуд, ангин и гриппов, готовых накинуться на твое рельефное тело.

6 СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ (КИНЗА, БАЗИЛИК, МЯТА)

Сколько: по паре мелко порезанных веточек.
Зачем? Ну вообще-то потому, что так вкуснее. ■

СОУС

1 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. винного уксуса
Щепотка чили
Соль и перец по вкусу

Перемешай масло, уксус и специи, залей ими овощи и дай настояться. Без особых последствий еда может мотаться в твоей сумке пару дней, пока ты наконец не добредешь до тренировки.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Фитнес против... Холестерина

Избыток “плохого” холестерина в крови может обернуться для тебя инфарктом или инсультом. Ударим фитнесом по атеросклеротическим бляшкам!

Выписка

ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Увидел в поликлинике памятку, мол, после 30 — самое время проверить уровень холестерина. Мне 32, веду вполне разумный образ жизни, но при этом у меня достаточно плотный рабочий график, приходится много ездить на машине и питаться, что называется, на ходу. По той же причине заниматься спортом регулярно, увы, не получается. Стоит ли мне бежать на анализ?

ЛЕОНИД

ДИАГНОЗ

Для начала разберемся по понятиям: сам по себе холестерин — штука нужная и важная. Он необходим для выработки различных гормонов (в том числе кортизола и тестостерона), производства витамина D и защиты клеточных мембран. Одна проблема: в воде (и крови) холестерин нерастворим, поэтому к тканям его доставляют сложные белки липопротеиды, которые, в свою очередь, могут быть высокой плотности (ЛПВП) или низкой (ЛПНП).

Причем вторые, низкоплотные, обладают мерзкой склонностью сбрасывать холестерин в осадок прямо посреди кровеносного сосуда, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек и, как следствие, различным сердечно-сосудистым проблемам.

Определить по каким-либо внешним признакам, что уровень ЛПНП (“плохого” холестерина) выше нормы, на ранних стадиях атеросклероза почти невозможно. Ждать поздних — и вовсе бессмысленно. Зато можно смело сказать, что к факторам, этот уровень повышающим, относятся: плохая наследственность, регулярное употребление животного жира и легкоусвояемых углеводов (хлеб, сладости), курение и малоподвижный образ жизни. В общем, Леонид, сделать анализ крови вовсе не помешает.

Рекомендации

Вне зависимости от того, что покажет кровь, мы — а вместе с нами и Британский фонд сердца — рекомендуем тебе регулярно заниматься фитнесом и обратить пристальное внимание на рацион. Откажись от жирного и сладкого фаст-фуда и приступай к тренировкам: 2-3 занятия в неделю, сочетающие силовые и кардионагрузки, поспособствуют снижению уровня “плохого” холестерина и улучшению кровотока в сосудах.

Дополнения

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Справка № | Назначение № |

РЕЦЕПТ

Кардиопроцедуры

Самое лучшее упражнение для холестеринщика — работа на гребном тренажере. Начни с 15-минутного сета средней интенсивности — так чтобы во время гребли ты мог поддерживать разговор. Отдохни 3 минуты. Затем — 10-минутный сет в чуть более быстром темпе. И снова отдых — 2 минуты. Закончи тренировку 5-минутным сетом почти на пределе интенсивности. Устраивай себе подобные "заплывы" 2-3 раза в неделю отдельно от силовых тренировок или сразу после них.

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовое лечение

2-3 раза в неделю выполняй этот несложный комплекс упражнений. Несмотря на кажущуюся простоту, все они сжигают немало калорий и способствуют мышечной гипертрофии. Отдых между сетами — 30 секунд.

1 ПРИСЕДАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ

Возьми в руки пару гантелей и встань спиной к стене, прижав к ней мяч телом. Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Это исходное положение. Не отрывая пяток от пола, присядь, опустив таз чуть ниже коленей. Сразу же вернись в исходное. Не прекращая движения, поднимись на мыски и застынь в этом положении на 2 секунды. **2-3 сета по 10 повторов**

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ФИТБОЛЕ

Ляг спиной на мяч, взяв в руки гантели. Корпус — горизонтально, ноги — шире плеч, гантели — в одну линию, над плечевыми суставами. Из этого положения опусти гантели так, чтобы плечи образовали единую линию, а локти были согнуты на 90°. Выдержав секундную паузу, выжми гантели вверх, в исходное положение. **2-3 сета по 10-12 повторов**

3 ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Уперевшись руками в фитбол, выпрями ноги и корпус и делай обычные отжимания, стараясь на каждом повторе касаться мяча грудью. **2-3 сета по 10 повторов**

4 РУМЫНСКАЯ ТЯГА + ТЯГА В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, поставь ноги чуть уже плеч и возьми в руки по гантели. Отводя таз назад и не округляя поясницу, наклонись вперед так, чтобы гантели опустились до середины голеней. Теперь, не распрямляясь, подтяни обе гантели к поясу, с силой сводя лопатки. Выпрями руки и вернись в вертикальное положение. **2-3 сета по 10 повторов**

5 СГИБАНИЯ И ОТВЕДЕНИЯ ПЛЕЧА С ГАНТЕЛЯМИ ПООЧЕРЕДНО

Встань прямо, слегка согнув ноги в коленях, в руках держи гантели. Подними одну прямую руку с гантелью перед собой, а другую одновременно четко в сторону. Вернись в исходное положение и повтори, поменяв направление движения рук. Это будет один повтор. **2-3 сета по 5 повторов**

6 ДИНАМИЧЕСКИЕ ВЫПАДЫ ВПЕРЕД С ГАНТЕЛЯМИ

С гантелями в обеих руках встань, поставив ноги чуть уже плеч. Из этого положения сделай большой шаг вперед. Сразу же согни переднюю ногу и опустись так, чтобы колено второй ноги почти коснулось пола. Вернись в исходное положение и повтори движение с другой ноги. **3 сета по 10 повторов для каждой**

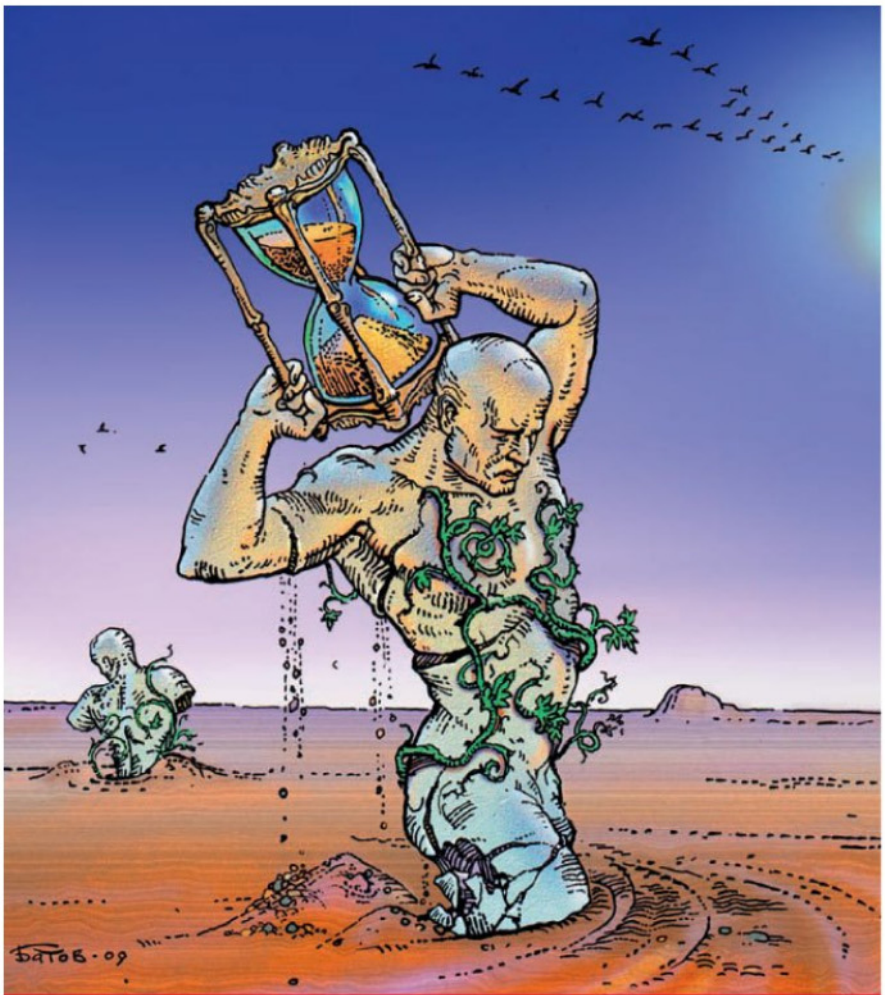
Профилактика

Хочешь, чтобы "плохого" холестерина в твоей жизни было как можно меньше — внеси в нее эти поправки прямо сейчас!

1. **Ищи, где чище** Старайся никогда не тренироваться на улице в часы пик, уровень загазованности воздуха в это время слишком высок.
2. **Не нервничай** Избыточное количество стресса ведет к избыточному же количеству "плохого" холестерина. Следи за своим нервным фоном и не перегружай себя на работе.
3. **Принимай витамины** Особенно D и A — их недостаток в первую очередь сказывается на состоянии крови и сосудов. Старайся есть больше рыбы и красных и темно-зеленых овощей.
4. **Не ешь сахар** Чрезмерное количество сахара откладывается в виде жиров, что также приводит к лишнему количеству холестерина. Никогда не ешь и особенно не пей ничего искусственно сладкого.
5. **Дружи с жиром** В смысле не вздумай прибегать к диетам с резко пониженным содержанием жиров в рационе. Исследования Harvard School of Public Health доказали: уровень холестерина такие диеты, увы, не снижают. А вот без жиров, в чьи прямые обязанности входит, к примеру, растворение витаминов, организму приходится худо. Уж лучше замени животные жиры на растительные — авокадо, орехи, оливковое масло... Такой способ контролировать холестерин намного вернее. ■

ВНИМАНИЕ! Всегда проходи тщательное обследование у врача, прежде чем начинать любую программу тренировок. МН не несет ответственности за возможные травмы и ухудшение самочувствия.

Дата: декабрь '09 Подпись: М.Н.



Недавно перешел 50-летний рубеж. Друзья говорят, что нужно бросать силовые упражнения. Твое мнение?

ВИТАЛИЙ

Что делает возраст с нашими телами? Костная ткань теряет плотность. Снижается содержание воды в организме. Ухудшается гибкость. Сосуды теряют эластичность. Мышечная ткань замещается на жировую и соединительную.
А что дают регулярные тренировки в зале? Укрепляют кости и суставы. Повышают содержание воды в организме за счет увеличения объема мышц. Силовые упражнения, выполняемые в полную амплитуду, повышают гибкость. Помогают вернуть былую эластичность кровеносным сосудам и нормализовать давление. Дают прибавку в мышечной массе, которая является наиболее функциональной тканью нашего организма.

Мне посоветовали перед тренировкой принимать аспирин и кофеин — тренировка проходит легче. Никаких побочных эффектов не возникнет?

DENIS GOLOMIDOV

Не самый полезный совет. В такой комбинации лекарств можно ожидать сильного подъема артериального давления, негативного воздействия на желудок, разжижения крови и даже частичного обезвоживания. Все это само по себе не очень, а обезвоживание способно еще и привести к травмам соединительной ткани, в частности сухожилий и связок.

Где можно закончить курсы фитнес-инструктора, которые дают реальные знания, а не опустошают мой кошелек?

BOBBY BABENKO

Увы, таких не знаю. Попробуй поискать что-либо стоящее за границей, в Штатах особенно. Только, боюсь, перелет и оплата жилья с обучением все равно влетят тебе в копеечку. Большинство хороших российских специалистов — самоучки. В этом плане приходится руководствоваться принципом Уилла Хантинга: "Я за пару баксов в общественной библиотеке получаю те же знания, что получаете вы в своих дорогущих колледжах!"

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ ты найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Полгода хожу в зал и замечаю такую тенденцию — при жиме штангу перекашивает на левую руку (хотя она сильнее). Из-за чего может быть проблема и, главное, как ее исправить?

ДЕН ДЕНОВ

Поищи проблему в ногах, а точнее, в стойке — расположении ступней относительно таза. Скорее всего, перекос в руках — это следствие общей нестабильности/асимметричности положения тела.

Занимаюсь рукопашным боем. С ударной техникой все о'кей, а вот в борьбе проигрываю из-за недостатка силы. Какие упражнения посоветуешь?

АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ

Прежде всего это:

1. Классическая становая тяга с пола.
2. Подтягивания с отягощением.
3. Подъемы на грудь с мешком.
4. Дровосеки в вариантах.

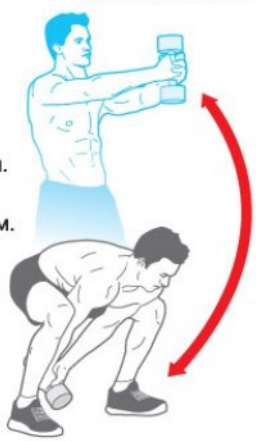


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

ИМПУЛЬС | 3

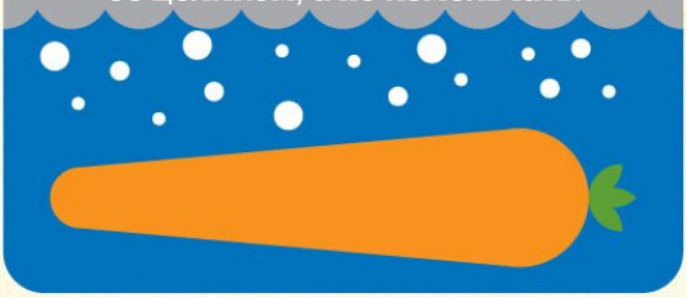
7 фактов, знанием которых не стыдно блеснуть в раздевалке фитнес-клуба

5

градусов по Цельсию — оптимальная температура воздуха для бега на длинные дистанции.

25%

На столько больше антиоксидантов сохранится в моркови, если готовить ее целиком, а не измельчать.

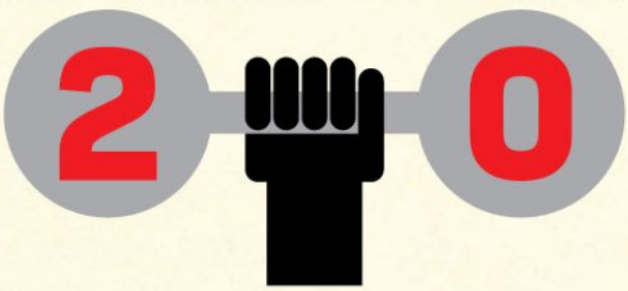


0

ГРАММОВ ЛИШНЕГО ПРОТЕИНА ПОЛУЧИШЬ ТЫ, СЪЕВ 100 Г КУРИНОГО МЯСА ВМЕСТО 100 Г ГОВЯДИНЫ.

31

минута тренировки с отягощением ускоряет твой обмен веществ не только на период занятия, но и еще на 38 часов после него.



20

дней тяжеловесных тренировок понадобятся тебе для получения видимого результата.

48

часов потребуется твоим мышцам, чтобы полностью восстановиться между интенсивными тренировками.

23%

На столько дальше сможет уехать велосипедист, если будет пить во время движения холодную, а не теплую воду.

ПОДАРОЧНЫЙ ВАРИАНТ

до 5000 руб.

до 20 000

РАССМОТРИ ВСЕ ЭТИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТЫ, А ПОТОМ ПОКАЖИ ЖУРНАЛ ПОДРУГЕ, РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ. ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ОТ НИХ НА НОВЫЙ ГОД, ДОЛЖНО БЫТЬ ПОМЕЧЕНО ГАЛОЧКОЙ. С НАСТУПАЮЩИМ!

Соковыжиматель Bork

до 80 000

Ошибка №1

Идти в магазин "Подарки"

Заполучив дареного коня, человек бессознательно оценивает не только его стоимость, но и время/усилия, потраченные на его поиски. Рамка для фото или ежедневник не выглядят как вещи, на поиски которых можно угрохать неделю. Мало того, они универсальны — а значит, интересы и пристрастия одариваемого тебя мало волнуют. Извлекая из цветастой бумажки десятую за день кружку, человек заработает фрустрацию, праздник будет подпорчен. И учти особенность психологии большинства людей — помнить плохое дольше хорошего.

до 320 000

Часы Blancpain Soldat

до 1 200 000

Ноутбук Vaio серии X

Часы TAG Heuer Monaco

Ботинки Aldo Brue

Мне не дорог твой подарок

Сотрудники редакции Men's Health обобщили свой печальный опыт выбора и получения подарков. Получилось не то чтобы беспощадно, но как-то бессмысленно.

ИВАН ГЛУШКОВ:

"Мне дарят идиотские вещи"

Была у меня подруга, красивая и весьма жизнерадостная. Меня, как и прочих своих друзей, она очень любила и ценила. И подтверждала свою любовь подарками.

По разным поводам я получил от нее:

— Срез полена, на котором разноцветным песком была выложена какая-то зимне-русская пастораль — елочки, сугробики, медведи с волками и все в таком духе.

— Банку с зеленочного цвета керосиновым желе, в котором плавал фитиль, ракушки и резиновые раки. Сдуру я этот фитиль поджег — он коптил и вонял, как жженые покрышки.

— Поющую полиэтиленовую рыбу на батарейках. Включалась рыба от стука или хлопка, прыгала при этом на приделанных ножках и пела что-то омерзительное, какое-то кабаре с "ха-ха-ха" вместо слов.

Все бы ничего, но каждый свой приход в гости подруга сопровождала вопросом: "А где моя древесная картина? Почему ты ее не повесил? А морская свеча где? А где поющий палтус? Тебе что, НЕ ПОНРАВИЛОСЬ?"

Дружба — это тяжелый труд.

Шампуни Garnier Fructis

Набор Biotherm Homme

Сумка
Strellson Premium

Аромат Aigner Etienne
Aigner Evolution

Жилет TRU Trussardi

до 5000 руб.

до 20 000

Calvin Klein Jeans

Набор косметики
ClarinsMen Skin Must Haves

Аромат Burberry
The Beat Men

Тапки
LLoyd

Туалетная вода Lanvin L'Homme Sport

Matinique

Штопор с инфракрасным термометром LeFutur

Телефон LG GD 510

до 5000 руб.

до 20 000

Набор Nivea for Men "Энергоактив" Q10

Аромат Calvin Klein CKfree

Поло Lacoste

Набор Dino Bigioni

Часы L'Duchen

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ:
“Да, я люблю дарить идиотские вещи”

Главный подарок моим друзьям был сделан давно и не мной — им всем дали чувство юмора. Поэтому выбирать им подарки вроде бы несложно: не нужно ломать голову, какой бытовой техники им не хватает, вспоминать, какие книги они не читают, и окольными путями узнавать, что им вообще нужно от жизни. С другой стороны, все равно надо что-то придумывать. Помню, когда мы с товарищем прониклись вкусом пива и стали отличать хмель от риса и мальтозной патоки, я подарил ему “Балтику” с самодельной этикеткой, где в составе продукта были прописаны ботва редиса и жмыхи облепихи. Он оценил. В сентябре вот одна знакомая нижегородская чаровница перешагнула за 30. Весь год до этого она сетовала на отсутствие личного счастья, к которому прорывается сквозь череду безумнейших спринт-романов, и в глазах ее стыл вечный вопрос: когда же, когда же придет ОН? В общем, пришлось дарить ей бутылку White Horse с укрепленным на крышке диском певца по имени Prince. Вроде бы даже и не смешно в ее ситуации, но все равно смешно. Короче говоря, на следующей неделе у одного прирожденного гомофоба и любимца женщин разных возрастов день рождения. Для такого случая у меня есть купленные на Седьмой авеню оранжевые трусы с призывом на всю задницу: LEGALIZE GAY. Он будет рад.

Ботинки Alberto Guardiani

Сумка Gucci

Часы Rado r.5.5

до 80 000 → до 320 000 → до 1 200 000 →

Набор John Lobb

Ошибка №2

Делать что-то своими руками

Твои поделки, конечно, вышибут слезу умиления. Во-первых, какие усилия затрачены! Во-вторых, подарок существует в единственном экземпляре и не продается. Но вот что это за подарок? Хорошо, если собранный тобой восьмиядерный компьютер. Или отреставрированная в твоем гараже “Победа”. А если это самодельный подсвечник или композиция из шишек? Очень мило, но... зачем это и куда это ставить, чтобы тебя не обидеть?

Набор Brioni

Часы Longines

Ремень Dr.Koffer

Кардиган Levi's

Ботинки Baldinini

Набор Adidas

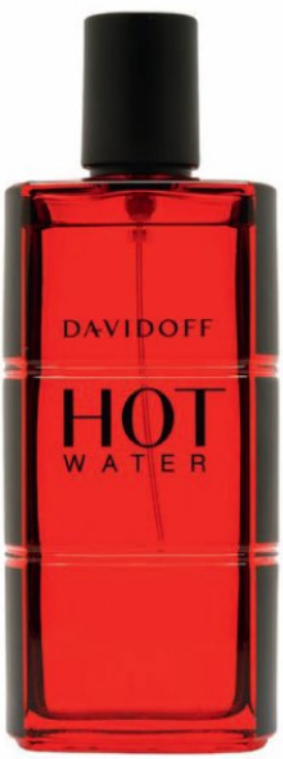
Набор Lancome Hypnose Homme

Heineken BeerTender

до 5000 руб.

до 20 000

Аромат Davidoff Hot Water



Аромат Tom Ford Extreme

Кеды Le Coq Sportif

Куртка Peuterey

Сумка Chevignon

Аромат Ferrari Uomo

Аромат Geo. F. Trumper
Spanish Leather Cologne

Сумка TJ Collection

Часы Thomas Sabo

до 5000 руб.

до 20 000

Набор L'Oreal Men Expert

Аромат Armand Basi
Silver Nature

Свитер Gant

Фотоаппарат
Samsung ST550

Смартфон Nokia X6

Сумка Giorgio Armani

Ошибка №3

Дарить что-либо с символикой компании, в которой работаешь

Восприятие человека работает по отлаженной схеме. Образ, полученный от органов чувств, сравнивается с имеющимися в мозговых архивах. Информация о наиболее похожем активируется вместе со всеми ассоциациями и былыми ощущениями. Например, ты даришь ручку или футболку с логотипом компании. На что это похоже? На всяких навязчивых промоутеров, впихивающих свою продукцию. Ассоциации не из приятных. И действительно, что ты хочешь сказать таким презентом? "Вот тебе, дружище, майка. Выдали на работе халяву, у меня в шкафу таких еще сто, не жалко". Это?

Часы Glashutte Sport Evolution

до 80 000 → до 320 000 → до 1 200 000 →

Часы Michel Herbelin

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ:

"Как я выбираю подарки жене"

В первый раз я пошел на день рождения к своей будущей жене через неделю после знакомства с ней. С решением о подарке мучительно тянул до последней минуты, впал в отчаяние, результатом которого стал изумительно дорогой альбом с фотографиями из соседнего книжного магазина. Какие-то там пейзажи с высоты птичьего полета. Ну хотя бы дорогой, видно, что я нежадный. Подарок был благосклонно принят и поставлен на подоконник. Через полтора года мы, уже связанные одной цепью, съезжали с той квартиры. Брали с собой только нужное. Нераспакованный альбом был стыдливо отправлен в мусорку. Но попыток обрадовать жену я не оставлял. Потом был винтажный плюшевый мишка, принятый с некоторым недоумением. Потом нарисованная своими руками картина, на которую супруга мстительно ответила свинцовым уродцем из магазина "Подарки". В определенный момент я сдался и поговорил с женой. Была сформулирована простая, но вполне рабочая концепция: дарю то, что она хочет, но сама бы себе не купила — из экономии, высокодуховности, малодушия, бла-бла-бла. Теперь действую так: через доверенную подругу жены выясняю, что именно нужно, сколько в этом карат, мегабайтов или пикселей и в каком магазине выставлено. А дурацкие сюрпризы можно и в будние дни устраивать.

Часы Marvin M109

Набор
L'Occitane Delicios Almond
Limited Edition

Галстуки St.James

Аромат Gillette Blue Dive

Аромасвеча
Salvatore Ferragamo

Ботинки Timberland

до 5000 руб.

до 20 000

Аромат Gant Silver

Аромат Kenzo Power

Часы Steinmeyer

Ремни Prada

ОС Windows 7

Ботинки и ремень Pal Zileri

Набор Porsche Design The Essence

Набор Azzaro Chrome

Набор Loewe Advanced Technology

до 5000 руб.

до 20 000

Перчатки Fabi

Аромат Antonio Banderas Seduction in Black

Аромат Dior Homme Sport

Набор Payot Optimale

Маска с возможностью фото- и видеозаписи LeFutur

Ошибка №4

Дарить, оправдываясь

Вручая что-нибудь со словами: "Извини, не знал, что тебе подарить", "Прости, не успел купить ничего больше", "Мне, к сожалению, зарплату задержали", ты мгновенно формируешь у человека пренебрежительное отношение к своему подарку. И какой бы он ни был прекрасный на самом деле, после твоих слов в нем будут видеть бесполезную дешевку. Представь, что в рекламе говорили бы: "Извините, наша хилая компания может позволить себе выпускать только такие телевизоры. Уж не обессудьте". Подарки, как и любой товар, надо рекламировать, демонстрировать их лучшие стороны. Выкрутился же Винни-Пух с пустым горшком.

Часы Breitling Chronomat

АНТОН ИВАНОВ:

"А можно без шуток?"

После того как на свой прошлый день рождения я получил только банку соленых грибов, я чувствую себя единственным человеком на Земле, которому позволено рассуждать о том, что же, собственно, мне дарить. Так вот, грибы — это один из лучших подарков последнего времени, потому что: а) я ем, а значит, такой презент мне пригодится; б) они не будут годами лежать на антресолях из-за того, что выкидывать подарки как-то неудобно.

Грибы однозначно лучше, чем многое из того, что мне дарили на прошлые д/р. Они лучше, чем фингерборд (маленький скейт и рампа для того, чтобы пальцами изображать скейтера), потому что любой, кто общался со мной дольше пяти минут, поймет, что пользоваться такой штукой я не стану никогда. Они точно лучше, чем перо и чернильница, потому что я хотя бы точно знаю, что с ними делать. И наконец, они точно лучше, чем глиняная фигурка совокупляющихся гномов — надо ли объяснять почему? Еда, выпивка, одежда, одеколон, а также носки и трусы однозначно побеждают в споре с электронным вскрывателем конвертов, вращающимся органайзером для галстуков и переносным садом камней, потому что ими я хотя бы буду пользоваться. Короче, практичный предмет всегда лучше, чем тот, который был создан ради шутки. Ну а о том, как сделать шутку из практичных вещей, ты можешь прочитать в монологе Арсения Виноградова.

до 80 000 → до 320 000 → до 1 200 000 →

Коммуникатор HTC HD2

Часы Seiko SpringDrive

Часы Maurice Lacroix Masterpiece

Часы Saint Honore Coloseo

Трусы D&G

Аромат Chanel Allure Homme Sport

Часы CK

Ноутбук со встроенным модулем Mobile WIMAX для подключения к сети Yota

до 5000 руб.

до 20 000

Аромат Banana Republic Black Walnut

Пуловер Glenfield

Аромат Loewe Solo

Бритва Philips Nivea For Men HS8460

Куртка Milestone

Часы Cimier

до 80 000

Телефон TAG Heuer PVD Meridiist

до 320 000

Часы Bovet Sportster Saguaro Meteorite

до 1 200 000

Ошибка №5

Дарить дорогое кольцо на первом свидании

Женщины психологически запрограммированы на сохранение имеющегося и дальнейший прогресс. В любой ситуации и любой сфере жизни они ждут, что дальше будет только больше, выше и круче. Понимаешь, к чему это все? Получив кольцо с бриллиантом на первом же свидании (или при первом удобном случае), девушка в следующий раз будет ждать как минимум маленький мерседес. В ее сознании ты отныне не кто иной, как "мой олигарх". И, будь добр, дальше соответствуй роли. Или же будь скромнее на заре отношений. В конце концов, она еще должна заслужить твои бриллианты.

Часы Chanel J12 GMT Horlogerie

ДАРЕНЫЕ КОНИ

Мы разместили эти два блиц-опроса на сайтах MH и Cosmopolitan. В итоге получили те результаты, на которые в общем и рассчитывали. Читай и делай выводы.

МУЖЧИНЫ

Какой подарок ты рассчитываешь получить от своей подруги на Новый год?

28% Парфюм, косметику
21% Какой-нибудь гаджет
15% Часы
14% Предмет одежды
14% Свой вариант
8% Деньги

(Всего ответили 2790 человек)

ЖЕНЩИНЫ

Какой подарок ты рассчитываешь получить от своего любимого на Новый год?

48% Ювелирное украшение
20% Другое
18% Парфюм или косметику
6% Какой-нибудь девайс
5% Предмет одежды
3% Деньги

(Всего ответили 2050 человек)

Находка

АРТЕФАКТ

Ты видишь настоящую редкость — самые старые джинсы Levi Strauss&Co. 501. Они были пошиты где-то между 1873 и 1890 гг. на фабрике в Сан-Франциско, которую разрушило землетрясение в 1906 году. Сейчас эти джинсы хранятся в огнеупорном сейфе компании. Никто точно не знает, кому они принадлежали — ковбою, шахтеру или какому другому американскому работяге, но на сегодняшний день их стоимость оценивается в $125 000.

ПАРА СТРОЧЕК

СЕЙЧАС ДЖИНСЫ МОЖНО НАДЕВАТЬ КУДА УГОДНО. ДАЖЕ НА СВЕТСКИЙ ПРИЕМ. ПЕРЕД ТОБОЙ ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ ЭТОЙ ЗИМЫ — ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИ ВСЕ ДЕТАЛИ, И ТЫ ВСЕГДА БУДЕШЬ НА КОНЕ.

Рубашка **Strellson Sportswear**
Свитер **Fullcircle**
Куртка **Levi's**
Джинсы **Mexx**
Ремень **Rare**
Ботинки **Red Wings Shoes**
Кольцо и подвеска **Wolf's Heart**
Очки **Frankie Morello**
Лошадь **Хлор**

"ВАРЕНКИ" — НЕ ТОЛЬКО ДАНЬ ПРОШЛОМУ, НО И СЧАСТЛИВОЕ НАСТОЯЩЕЕ: ОТ ЛЕГКОЙ ОБРАБОТКИ ДО СВАРЕННЫХ ВКРУТУЮ

Рубашка **Pepe Jeans**
Пиджак **Buffalo David Bitton**
Джинсы **Matinique Black**
Ремень **Chevignon**
Шарф **Le Coq Sportif**
Ботинки **Dino Bigioni**

ПРИНТЫ, РУЧНАЯ РОСПИСЬ — ДЖИНСОВЫЕ ТРЕНДЫ ЭТОЙ ЗИМЫ. КСТАТИ, МОЖЕШЬ АПГРЕЙДИТЬ СВОИ ДЖИНСЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Рубашка **Strellson Sportswear**
Пиджак **Gant**
Джинсы **Levi's**
Ремень **Wrangler**
Кепка **Bally**
Кольцо **Wolf's Heart**
Очки **Dirk Bikkembergs**

МОДЕЛЬ SLIM FIT — ДЛЯ ОЧЕНЬ МОДНЫХ И МОЛОДЫХ. НЕЗАМЕНИМА, ЕСЛИ ТЫ ЗАПРАВЛЯЕШЬ ДЖИНСЫ В САПОГИ

Свитер **Dirk Bikkembergs**
Пальто **Firetrap**
Джинсы **Ben Sherman**
Гетры **Dirk Bikkembergs**
Шапка **Bally**
Перчатки **Lanvin**
Сапоги **Ugg Australia**
Очки **Timberland**
Лошадь **Акробат**

В ЭТОМ СЕЗОНЕ ДЕНИМУ ПРИДАЮТ НОВЫЕ ОТТЕНКИ – СЕРЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ. ДЛЯ САМЫХ СМЕЛЫХ – ЗЕЛЕНЫЙ И ДАЖЕ БОРДОВЫЙ

Рубашка **TJ Collection**
Свитер **LAB. Pal Zileri**
Галстук **Ben Sherman**
Джинсы **Lacoste**
Кроссовки **Timberland**
Браслет и сумка
Henry Beguelin

СЕЙЧАС ЦЕНИТСЯ ДЕНИМ С ЭФФЕКТОМ РАЗМЯГЧЕНИЯ В ВИНТАЖНОМ ВАРИАНТЕ

Рубашка **Ben Sherman**
Жилет **TRU Trussardi**
Пиджак **H&M**
Джинсы **TRT**
Ботинки **Dino Bigioni**
Кольцо и подвеска **Wolf's Heart**
Лошадь **Байрон**

РВАНЫЕ ДЖИНСЫ ВСЕ ЕЩЕ НОСЯТ, ТОЛЬКО ДЫРКИ ТЕПЕРЬ СТАЛИ НЕ СКВОЗНЫЕ, А ЛИШЬ В ВЕРХНИХ СЛОЯХ ТКАНИ ИЛИ ЗАДЕЛАННЫЕ ИЗНУТРИ

Стилист **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды **Юлия Трушля**
Фотограф **Влад Локтев**
Ассистент фотографа **Александр Яковлев**
Визажист **Ольга Попова**
Модель **Кирилл Корбан (агентство Modus Vivendis)**

Благодарим Большой международный конный клуб Pradar (www.pradar.ru) за помощь в организации съемки

Рубашка **Vilebrequin**
Жилет **Patrizia Pepe**
Кардиган **TJ Collection**
Джинсы **Guess Jeans**
Ремень **Rare**
Ботинки **LAB. Pal Zileri**
Подвеска **Wolf's Heart**
Очки **Ferrari**

Футболка **Custo Barselona**
Куртка **Strellson Sportswear**
Джинсы **Gant**
Ремень **Chevignon**
Шарф **Matinique Blue**
Сапоги **Ugg Australia**
Кольцо **Wolf's Heart**
Очки **Dsquared²**

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СТРОЧКУ — ШВЫ ОТДЕЛАНЫ ЦВЕТНЫМИ НИТКАМИ

ПОД ГРАДУСОМ

НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, В КАКИХ УСЛОВИЯХ ТЫ ПРОВОДИШЬ ЗИМУ — НА ГОРНОЛЫЖНОМ СКЛОНЕ ИЛИ НА ПРОСТУЖЕННЫХ ГОРОДСКИХ УЛИЦАХ. ДЛЯ ТЕЛА У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЕРМОБЕЛЬЕ, ВАТНИКИ, ДАФЛКОТ... А КАК БЫТЬ С ЛИЦОМ?

1. **Vichy Homme** — защита для лица и области вокруг глаз
2. **h&s** "Спасение от сухости" — для волос
3. **Clinique Youth Surge SPF 15** — для лица
4. **LAB Series** — для рук и для губ
5. **Garnier Ambre Solaire SPF 15** — от солнца
6. **Declare Men** — для лица

Новые румяна

От холода на коже появляется румянец, но часто возникают и болевые ощущения в местах покраснений. По нашим наблюдениям, от холода больше всего страдает нос, который к тому же начинает смотреться так, будто ты завсегдатай питейных заведений. Происходит это из-за того, что сосуды не выдерживают напряжения от постоянного перепада температур, когда из минуса ты попадаешь в отапливаемую комнату и наоборот.

Ветер в голове

На холодном ветру даже белье сохнет быстрее, чем в жаркую погоду. Поэтому что и говорить о коже, когда тебе в лицо шпарит -20 со скоростью 6 м/сек. Без должной защиты лицо мало того что приобретет серый оттенок, но и покроется мелкими морщинками. Тебе понадобятся увлажняющие кремы и гели.

Лыжню!

А вот когда мы оттачиваем мастерство на лыжных трассах разной сложности, помимо ветра, кожу начинает греть не по-зимнему вредное солнце. Казалось бы, солнечные лучи не могут быть так опасны зимой, как летом. Но на самом деле против твоих кожных покровов играют покровы снежные — отражаясь в них, солнце жжет с непреодолимой силой. Подбираем оптимальные SPF-средства.

Губы в гармошку

Быть ветреной личностью, может, даже и полезно для сохранения нервных клеток, а вот иметь обветренные губы — неприятное удовольствие. Зимой губы страдают первыми. Пользуйся специальными гигиеническими кремами. ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ДЕРЖИ ПЯТЬ

Ты уже испытал новые ощущения с необычной жевательной резинкой Five™ от Wrigley? Немедленно исправляй ситуацию! Во-первых, каждый из трех вкусов ("Леденящий шторм", "Мятный разряд" и "Арбузный шквал") сохраняется надолго, если не сказать навсегда, а во-вторых, сама упаковка выглядит как стильный аксессуар. Не стыдно, как говорится, достать из широких штанин.

ПОЛНЫЙ КУЗОВ

Новый универсальный Toyota Avensis — именно то, что нужно, если ты любишь путешествовать и ценишь в машинах функциональность и комфорт. В багажном отделении, например, есть специальные салазки для крепления груза, позволяющие произвольно формировать отсеки. А складывающиеся задние сиденья, одним движением превращающиеся в плоский пол, освобождают дополнительное пространство, в котором легко поместятся и сноуборд, и лыжи, и набор для пикника.

ПРОМТОВАРЫ

НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ

Если ты не смог выбрать ничего из того, что мы предложили в рубрике "Подарки", вот еще один беспроигрышный вариант — ASTI Martini с бокалами в комплекте. Ни одна девушка не устоит!

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

В салонах TJ Collection новинка — портмоне водителя. Из кожи с тиснением под африканского крокодила. Вещь очень удобная — помимо отделений для купюр, кредитных карт и визиток, портмоне снабжено съемным пластиковым блоком для автодокументов.

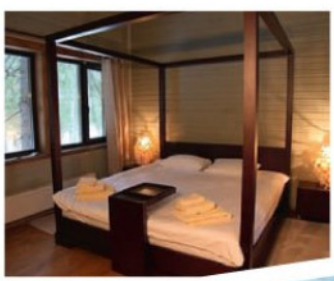
ЗА ГЛАЗА

Как бы то ни было, очки — аксессуар, может, и модный, но все-таки непрактичный. Они бликуют, сползают на нос, запотевают и в конце концов теряются. Компания Johnson & Johnson предлагает достойную замену очкам: первые в мире однодневные силикон-гидрогелевые контактные линзы 1DAY ACUVUE® TruEye™. Главное, контейнера для хранения не надо, ведь каждый день у тебя новые "глаза".

ЗДОРОВО, КОСТРОМА

Однажды в октябре редакция Men's Health всем составом не вышла на работу. Причем одним прогулом дело не ограничилось. Целых три дня в офисе не было ни души. А были эти души (вместе с соответствующими телами) в экоотеле "Романов лес", что под Костромой. Тела дышали свежим воздухом, пили согревающие жидкости, медитировали у камина и истошно фонтанировали идеями по улучшению твоего любимого журнала. Души — отдыхали.

Место было выбрано удачно — это мы поняли сразу. В сосновом бору раскиданы просторные избы, пахнущие смолой, с грубыми бревенчатыми стенами и камином. Тишина стоит гробовая — что после обычного редакционного ора действует исцеляюще. И приставку "эко" к "отелю" придумали не зря — воздух в лесу такой, что первые пару часов вырвавшаяся из химической Москвы редакция стояла рядком на



Слева направо: Наташа Ерофеева, Леха Яковлев, Кирилл Вишнепольский, Юля Трушля, бетонный столб, Ваня Глушков, спина Ромы Воропаева, Лариса Лазарева, Арсений Виноградов, белый пакетик

парковке и дышала, по-собачьи высунув язык.

Когда языки замерзли, все так же дружно отправились осваивать территорию. В центре "Романова леса" — ресторан с дискотекой на втором этаже. Неподалеку — самый настоящий бассейн (закрытый), который можно арендовать единолично и надолго. А чуть в стороне — бани, расположенные ромашкой вокруг экологического деревянного танцпола (плясать нужно в голом виде, пиво наливают за углом, что удобно). Но первым делом, конечно, надо идти не в баню и даже не в бассейн, а на Волгу. Восемь минут пешком — и ты на матушке-реке. Арсений Виноградов, когда увидел ее — широкую, в лесах по берегам, — так расчувствовался, что немедленно оголился и поплыл. Правда, очень быстро вернулся, потому как октябрь.

К слову, при въезде на территорию отеля нас встречали два мясистых мухомора под вековой елью — верный признак того, что места грибные. Так что мило тут во всех отношениях: и рыбу половить, и шашлык пожарить, и мухоморы поискать, и друг друга узнать поближе.

Благодарим "Романовъ лес" за возможность отличного отдыха!
romanovles.ru

Кэт в сапогах, одна из главных достопримечательностей редакции Men's Health

Рукастый Ильич — одна из главных достопримечательностей Костромы

Владислав Рябинин, призванный камином и креслом-качалкой, за секунду до пробуждения

ПЕРЕЗАГРУЗКА

Парфюмеры марки Givenchy, насмотревшись фильма "Матрица" и создав успешный аромат Pi Neo, продолжили работать с материей и пространством. И в результате произвели дезодоранты из этой же линии — и шариковый, и спрей, а также увлажняющий бальзам после бритья. Приобрети их — и почувствуешь себя избранным.

ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ

Gant ежегодно поддерживает гольф-турниры. Бережно одевает-обувает игроков и не дает им падать духом. В этот раз Gant впервые выступил в статусе генерального спонсора турнира Golf Digest Cup 2009 в Le Meridien Moscow Country Club.

ДЛЯ СТАТИСТИКИ

Официальный спонсор чемпионатов мира по футболу ФИФА 2010 и 2014 годов Castrol, оказывается, умеет делать не только масло. Недавно он представил новую, если не сказать уникальную систему статистики и мониторинга футбольных матчей Castrol Index. Долго объяснять, но теперь ты, как болельщик, сможешь получать полную информацию о нужном матче на сайте castrolfootball.com.

Пьерлуиджи Коллина

УСИДЕТЬ НА ДВУХ КРЕСЛАХ

Финальный этап чемпионата России по ралли, прошедший под Новороссийском, выиграл экипаж Марко Темпестини. Этот человек известен тем, что рулит не только гоночными автомобилями, но и огромным бизнесом — он совладалец компании Glenfield. Впрочем, в этот раз на повестке дня были гонки.

— Существует ли для вас гонка мечты?

— Когда-то я мечтал о гонках в Финляндии, но этот сон уже трижды становился реальностью. Впрочем, для страстно увлеченного пилота каждая гонка — гонка мечты. Я настолько устаю от проблем, сидя в кресле босса, что мне всегда не терпится оказаться в кресле пилота.

— А как же аварии? Неужели и после них можно грезить о гонках?

— Аварий у меня случалось предостаточно, но только один раз мне было психологически сложно вернуться за руль. Это произошло через год после победы в чемпионате Италии. На 180 км/ч меня вынесло с трассы и я влетел в дерево, после чего машина несколько раз перевернулась. Потом первое время потел за рулем больше обычного, но это прошло после трех заездов.

— Могли бы вы променять место пилота на кресло штурмана?

— Я никогда не смог бы быть штурманом, хотя восхищаюсь их работой. Если рядом со мной в машине штурман — это означает, что между нами полное доверие. И, конечно, я чувствую ответственность за него, ведь у меня есть руль, а у него нет (смеется).

— Какую машину вы считаете лучшей для гонок, а какую — для жизни?

— Лучшая гоночная машина, которой я управлял, — это Subaru WRC: шустрая, мощная, я получал огромное удовольствие. Что касается ежедневной езды, то на сегодня лучшей считаю свою Audi S5.

ДЕНЬ БРАУН

Компания Braun провела очередное награждение лауреатов своей дизайнерской премии.

Премия была основана в 1968 году сыном основателя компании, Эрвином Брауном. С момента появления в 1921 году компания Braun уделяла особое внимание дизайну своей продукции — неизменно узнаваемому, четко выверенному и передовому. Не забывая, разумеется, про самые современные технологии. Поэтому желание Эрвина Брауна помочь молодым дарованиям пробиться на дизайнерский Олимп вполне логично.

Премия Брауна — не чисто художественный конкурс. Никаких непонятных блестящих штуковин тут не презентуют. Все разработки крайне практичные, а главное — инновационные. Спасательный круг, экологически чистый "пылесос" для кораблей, "умная" трость для слепых — вот некоторые лауреаты этого года. Новое слово не только в дизайне, но и в технологии — принципиальное условие для всех участников (студентов и выпускников дизайнерских школ).

Финал конкурса прошел в штаб-квартире Braun — весьма дизайнерском черном кубе на окраине пряничного Кронбурга. Окончательное решение принимало расширенное жюри с участием приглашенных ученых, журналистов и, естественно, дизайнеров. Победила немка Йоганна Шумейкер, представившая лампу, которая раскрывается, как цветок, только навстречу не свету, а, наоборот, темноте. Чем темнее в помещении, тем сильнее расходятся лепестки лампы и тем ярче она светит.

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 20 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК ОТ LOEWE: АРОМАТ SOLO С НОТАМИ БЕРГАМОТА, МАНДАРИНА И ЛИМОНА.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Loewe.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 января 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

МАЛОЙ КРОВЬЮ

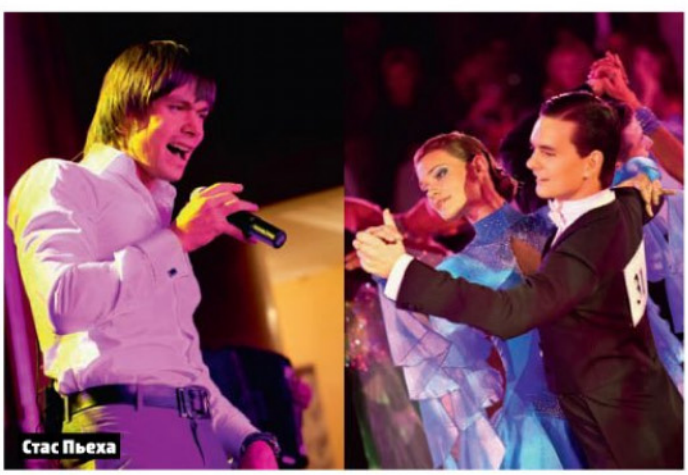
Компания LG Electronics с 2009 года — официальный партнер госпрограммы развития добровольного донорства в России. Доноров сейчас очень мало — на 1000 человек всего 13 при необходимых 40. Компания проводит Дни донора в офисе и на заводе в Рузе.

ОПРЕДЕЛЯТ ПО НОТАМ

Новая коллекция ароматов от Dior представлена на стенде в ЦУМе Maison De Parfum. А чтобы ты не велся на дизайн флакона или название бренда, организаторы придумали "Парфюмерный орган" (второе слово — музыкальный инструмент). На нем волшебным образом (хочешь узнать как — спеши в ЦУМ) определят твой индивидуальный ароматический профиль и подберут несколько композиций во флаконах без названия. Выберешь тот, что тебе по душе. Уверены, это окажется один из трех новых ароматов Dior: Bois d'Argent ("Серебряное дерево"), Eau Noire ("Черная вода") либо Cologne Blanche ("Белый одеколон").

НОВЫЙ ШИК

Lacoste представил коллекцию сезона весна-лето-2010. Хлопок и шелк светлых оттенков, как всегда — стиль "Матчпойнт", теннисные шорты и поло. Пляжная тема "Дэвиль" выглядит так: купальные комплекты в духе ретро, легкий трикотаж джерси и куртки сафари — очередной хит весенне-летнего сезона. Лазурно-синий деним и флюоресцентно-желтые сандалии — на десерт.


Стас Пьеха

ПРАВЯТ БАЛ

11 октября в Екатерининском дворце в Колонном зале XVIII века состоялся традиционный Открытый чемпионат World Class по бальному танцу PRO-AM-2009. Гостей вечера встретил оркестр, участники которого были одеты в костюмы царской эпохи.

В этом зрелищном турнире приняли участие более 100 пар из 32 лучших танцевальных школ столицы и разных городов России, в том числе ведущие дуэты World Class. В рамках чемпионата для всех гостей вечера инструкторы сети фитнес-клубов World Class провели мастер-классы по различным танцевальным направлениям. Показательное выступление для зрителей дала одна из лучших пар мира — Владимир Карпов и Мария Тзапташвили.

БОЛЬШИЕ ГОНКИ

9 октября 2009 года в Анапе завершился чемпионат России в олимпийских классах яхт. 10 дней черноморский город принимал у себя самое важное парусное событие, определившее состав нашей сборной на следующий год. В соревнованиях участвовали 137 спортсменов. Самая упорная по накалу и красоте дуэль развернулась в классе "470" между питерцами Михаилом и Максимом Шереметьевыми и хозяевами чемпионата Владимиром Чаусом и Денисом Грибановым. И те и другие неоднократно возглавляли промежуточные результаты, а на финише была зафиксирована победа команды Чауса с преимуществом всего в 2 очка.

Наиболее представительным, по традиции, остался класс "Лазер". Здесь не без борьбы победил Максим Семерханов.

Исполнительный директор ВФПС Оскар Конюхов, выступая на церемонии закрытия чемпионата, поблагодарил партнеров федерации компании ГААСТРА, "Объединенные кондитеры" и "ОСТ-Аква", а также выразил особую благодарность официальному партнеру сборной России — компании "Совкомфлот".

Журнал Men's Health, как информационный партнер Всероссийской федерации парусного спорта, желает удачи всем нашим спортсменам и верит в их победы.

СПОРТКАР ГОДА

5 сентября в Москве во время Дня города уже в пятый раз состоялась торжественная церемония вручения Гран-при "Спортивный автомобиль года-2009", организованная журналом "Автомобили". В течение всего дня машины-победители были выставлены в центре Москвы, в Театральном проезде — рядом с основной сценой праздника, а среди посетителей площадки конкурса проводился опрос, какая же модель достойна титула "Лучший спорткар-2009". Было заполнено более тысячи анкет, и угадавшие победителя гости получили призы. Всего площадку мероприятия за этот день посетили свыше 300 000 человек.

Компетентное жюри, в состав которого вошли главный редактор журнала "Автомобили" Александр Кобенко, а также известные российские гонщики Роман Русинов, Евгений Вертунов, Дмитрий Соколов, Сергей Крылов (представлявший журнал Men's Health), определило лидеров:

1. Среди недорогих "горячих" хетчбэков стоимостью до 2 млн руб. победила **Mazda 3MPS**.
2. В ценовой категории от 2 до 4 млн руб. — **Porsche Cayman**.
3. Более 4 млн руб. — спортивный седан **Mercedes-Benz S 63 AMG**.
4. Абсолютным победителем Гран-при и обладателем титула "Лучший спорткар 2009 года" стал **Audi R8 V10.**

Генеральный партнер мероприятия — компания Castrol, разработчик полностью синтетического моторного масла Castrol Edge, предназначенного для высокотехнологичных двигателей спортивных авто, подвергаемых экстремальным нагрузкам.

ФОТО: А. ДЕРГАЧЁВА

ПРОТИВОСТОЯНИЕ

В декабре стартует Кубок мира по биатлону сезона-2009/2010. В очередной раз официальным партнером мероприятия стала пивоваренная компания Erdinger Weissbrau, которая предоставит спортсменам безалкогольное пиво Erdinger Alkoholfrei, обладающее изотоническим эффектом (способствует сохранению водно-солевого баланса в организме).

Первый этап из девяти пройдет 2 декабря в Остерсунде (Швеция). Это место является традиционно удачным для российской команды.

До зимней Олимпиады 2010 года в Ванкувере состоятся еще 5 этапов Кубка мира по биатлону: в Австрии (Хохфильцен), Словакии (Осрбли), дважды в Германии (Оберхоф и Рупольдинг) и в Италии (Антхольц-Антерсельва). После Олимпиады этапы продолжатся в Финляндии (Контиолахти) и Норвегии (Холменколлен). А финал состоится в конце марта в России (Ханты-Мансийск). Фаворитами предстоящего Кубка являются сборные России и Германии. Ждем захватывающей борьбы.

КУДА ВЕТЕР ДУЕТ

В конце сентября в Анапе завершились крупнейшие в России соревнования по кайтбордингу — Black Sea Cup 2009, которые традиционно поддерживает наш журнал.

Организатором Открытого чемпионата России Black Sea Cup 2009 выступила Федерация виндсерфинга и кайтсерфинга России при поддержке КБ "Флора-Москва". В соревнованиях по фристайлу и курс-рейсу приняли участие 73 спортсмена из России, Украины, Белоруссии и Бельгии.

В этом году Black Sea Cup сопутствовал отличный ветер, который позволил провести две серии соревнований по фристайлу в категориях "Про" и "Любители", а также в женском зачете. Особенно зрелищными стали заезды в категории "Про", где райдеры демонстрировали мировой уровень катания, выполняя за шестиминутный заезд до 12 трюков. Сложнейшие перехваты, амплитудные прыжки, отличный стиль и высокая скорость превратили спортивные состязания в настоящее шоу. У "любителей" борьба за победу была тоже нешуточной. В этой категории заявились 25 райдеров, часть из которых претендует на участие в категории "Про" в следующем году. Один из них — Артем Гаращенко из Екатеринбурга, который и стал победителем Black Sea Cup среди "любителей".

Сразу после окончания соревнований по фристайлу на воду вышли участники новой для России дисциплины KiteLoop. Безоговорочную победу здесь одержал Геннадий Кириллов из Анапы, прыгнув на высоту более 10 м и сорвав аплодисменты зрителей, судей и организаторов.

Black Sea Cup 2009 проходил при поддержке Территориального управления Росморречфлота по Краснодарскому краю. Генеральный партнер: КБ "Флора-Москва". Официальные партнеры: BEST kiteboarding, одежда Animal. Подробная информация на blackseacup.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ BLACK SEA CUP 2009

Фристайл, категория "Про"
Стив Верелст (Бельгия)
Фристайл, категория "Любители"
Артем Гаращенко (Екатеринбург)
Фристайл, девушки
Виктория Соловейкина (Екатеринбург)
Курс-рейс, мужчины
Игорь Лезинов (Ярославль)
Курс-рейс, девушки
Мила Полякова (Новосибирск)

ФОТО: АННЫ ШАХОВОЙ

ИГРЫ РАЗУМА

19 и 20 сентября на новой спортивной площадке в крытом конькобежном центре "Крылатское" состоялось самое крупное в России мероприятие в календаре экстремальных видов спорта — Adrenalin Games 2009. На "Игры" были приглашены известные иностранные и российские райдеры. По итогам двухдневных соревнований наши спортсмены заняли первые места практически во всех представленных дисциплинах:

- **BMX** — Михаил Ростомян
- **Скейтбординг** — Егор Голубев
- **Флетленд** — Алексей Прошин
- **Маунтинборд** — Джереми Лиф (США)

Для тех, кто пришел поддержать спортсменов, была организована фан-зона от генерального партнера — МТС. Здесь все желающие могли сразиться в компьютерные игры или аэрохоккей, сделать себе значок или футболку, подключиться к новому прогрессивному молодежному тарифу Red Energy. Первый раз в истории "Игр" на площадке Adrenalin Games выступали мастера битбокса, и в частности чемпион мира россиянин Вахтанг, который два дня надрывал связки и учил каждого желающего издавать ритмичные звуки и делать музыку своим голосом.

Все гости могли покататься в мобильном скейт-парке, принять участие в любительских соревнованиях от сайта Skateboard.ru и получить призы от Circa. А на главной сцене на протяжении двух дней выступали известные московские диджеи и музыкальные группы.

И ЛОНГ, И ШОРТ

Первый чемпионат России по серфингу, который состоялся в 2009 году при поддержке бренда Quiksilver и прошел в три этапа (в Доминиканской Республике, на острове Бали и в Португалии), завершился. Никита Замеховский и Андрей Первухин стали первыми чемпионами страны в дисциплинах лонгборд и шортборд соответственно. Заключительный этап чемпионата проходил с 1 по 10 сентября на побережье Атлантического океана в городке Эрисейра (Португалия), куда приехали лучшие российские серферы, выступавшие на первых двух соревнованиях: в июле на Бали и в феврале в Доминикане. Несмотря на то, что победителями в Португалии стали Андрей Болдырев (лонгборд) и Георгий Феликиди (шортборд), заработанное ранее преимущество Никиты и Андрея оказалось достаточным для того, чтобы отстоять первые места в общем зачете. Победители третьего этапа в женских дисциплинах Ольга Логинова (лонгборд) и Татьяна Микула (шортборд) поднялись на первые места и по итогам всего чемпионата. В качестве судей на разных этапах соревнований выступали родоначальники российского серфинга Феликс Пак, Дмитрий Забула, а также известный сноубордист Петр Ястребков. Кроме спортивной части были организованы школы серфинга для начинающих, вечеринки и приключенческие поездки.

Подробный фотоотчет о соревнованиях на surfcontest.ru

7 САМЫХ...

ОЖИДАЕМЫХ СОБЫТИЙ 2010 ГОДА

Что принесет нам новый год? Никаких прогнозов — только объективные факты.

1 Чемпионат мира по футболу в ЮАР

Стартует 11 июня, финал — 11 июля. Интрига не только в том, кто победит, но и в том, насколько гладко пройдет ЧМ — впервые столь серьезное спортивное мероприятие состоится в Африке. Как показал летний Кубок Конфедерации, с обеспечением безопасности и даже посещаемостью могут быть проблемы.

2 Единое зарядное устройство

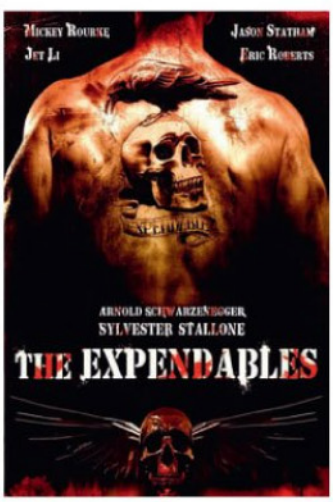
Наконец-то крикам: "У кого есть зарядка для Nokia/iPhone/Motorola/Sony Ericsson/LG/NEC/Samsung (нужное подчеркнуть)?" — придет конец. 10 крупнейших производителей мобильников договорились, что отныне их телефоны будут заряжаться через один универсальный разъем — micro-USB. Переход на него начнется в 2010-м. Примечательно, что в этом же году от USB ждут и других новостей — появления третьего поколения интерфейса, скорость передачи у которого будет в 10 раз больше, чем та, что есть сегодня.

3 Зимняя Олимпиада в Ванкувере

Олимпийский комитет России обещает "улов" на уровне 34-39 медалей, из которых как минимум 9 должны быть золотыми. За золото нашим чемпионам будут давать 100 000 евро, за серебро — 60 000, а за бронзу — 40 000. Болеть за наших предлагается с 12 по 28 февраля.

5 Первый искусственный организм

Речь не о модификации генома, а о создании его с нуля в лабораторных условиях. Такие организмы можно моделировать под конкретные задачи: поглощение парниковых газов, выработка биотоплива, синтез лекарств. Ближе всех к решению этой задачи подошли специалисты J. Craig Venter Institute (США), видимо, именно здесь в 2010 году появится на свет первая синтетическая бактерия.



6 Фильм The Expendables

Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер, Дольф Лундгрен, Микки Рурк, Эрик Робертс, Джет Ли и Джейсон Стетхэм — вот 7 причин посмотреть этот фильм. И в общем-то неважно, о чем именно в нем пойдет речь. Опаску вызывает лишь тот факт, что за режиссуру и сценарий взялся все тот же Сталлоне. Премьера 23 апреля.

7 3D TV

Sony и Panasonic в 2010 году снова заставят тебя задуматься о смене телевизора. На сей раз в их руках серьезный джокер — телевизоры с поддержкой 3D. 240-герцовые модели будут работать в паре с очками, которые, попеременно закрывая то один, то другой глаз, обеспечат тебе иллюзию объема. Конечно, до повсеместного распространения 3D еще далеко, но ведь и цветные телевизоры в свое время не сразу вытеснили черно-белых предков. ■

4 Население Земли достигнет 7 млрд

Исследовательская организация Population Reference Bureau подсчитала, что именно в 2010 году количество людей на планете впервые перевалит за эту отметку. Интересно, что за прошлый век число землян увеличилось на 4590 млн, а за позапрошлый — всего на 710 млн.

ФОТО: AP, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.